بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

رسالة ماجستير بعنوان:

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد وتل أبيب

A COMPARATIVE STUDY FOR SOME COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS CONCERNING PUPILS OF PRIMARY STAGE AT IRBID AND TEL-AVIV SCHOOLS

إعـــداد الطالب: أمير فتحي جبارة

إشـــراف

الأستاذ الدكتور: علي محمود الديري

2009 م

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد وتل أبيب

إعـداد

أميـر فتحي جبـارة

قدمت هذه الرسالة إستكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية في جامعة اليرموك, إربد, الأردن

وافـق عليهـا

أ.د علي الديري ---------------- رئيسا

أستاذ المناهج بكلية التربية الرياضية, جامعة اليرموك

أ.د إبراهيم وزرمس ---------------- عضوا

أستاذ الأدارة بكلية التربية الرياضية, جامعة اليرموك

أ.د فايز أبو عريضة ---------------- عضوا

أستاذ علم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية, جامعة اليرموك

أ.د وليد المارديني ---------------- عضوا

أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية, جامعة اليرموك

تاريخ تقديم الأطروحة 22\7\2009م

الاهداء

إلى من كلل العرق جبينه .... وشققت الأيام كفيه .....

إلى من تعب طوال حياته حتى يراني أمام عيونه رجلا ...

إلى من غرس في نفسي التواضع ..... والأمل وحب العمل .....

أبي الغالي أمد الله في عمره.

إلى من علمتني الحب والحنان إلى من قدمت عمرها في تربية أبنائها دون كلل أو ملل إلى من أحاطتني بدعائها ليل ونهار،،إلى من سهرت الليالي حتى أنام وتألمت حتى أشفى إلى نور عيوني .....

أمي الحبيبة أطال الله في عمرها

إلى الذين أحاطوني بجناح حنانهم وتشجيعهم لتخطي عناء الدراسة...

أخوتي الأعزاء حفظهم الله

إلى شقائق الورد والنعمان...

سراج ، ساجي ، سند، إبراهيم ، لين.

أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحث

الشكـــر والتقديـــر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

أما بعد ،،

فإنه لا يسعني وقد شارفت على إتمام هذا الجهد العملي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان إلى أستاذي ومشرفي الفاضل ــ **الأستاذ الدكتور علي محمود الديري** ــ صاحب العلم الغزير والعقل النير على ما قدمه لي من معلومات وتوجيهات وإرشادات قيمة ، والتي كان لهـا الأثر في إخراج هذا الجهد العلمي.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة وهم :

الـــدكتور ـــــــــــــــ ، والـــدكتور ـــــــــــــــ ، والـــدكتور ـــــــــــــــ ، على تفضيلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة ، متمنياً لهم توجيهاتهم التـي ستثري هذه الرسالة .

وشكري وتقديري إلى كل من ساهم في التنسيق وإخراج هذا الجهد العلمي.

فجزاهم الله ألف خير

الباحث

فهرس المحتويات

الموضوع

لجنة المناقشة.................................ب

الإهداء ....ج

الشكر والتقدير.................................د

فهرس المحتويات................................ه

فهرس الجداول.....................................ز

فهرس الملاحق.....................................ح

الملخص باللغة العربية..........................ط

الفصل الأول :

مقدمة الدراسة................................... 2

مشكلة الدراسة...................................4

أهداف الدراسة....................................5

اسئلة الدراسة.....................................5

محددات الدراسة.................................6

الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري.................................... 8

الدراسات السابقة.................................25

الدراسات العربية.................................25

الدراسات الأجنبية................................37

التعليق على الدراسات السابقة....................45

الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة..47

مجتمع الدراسة..47

عينة الدراسة..47

أدوات الدراسة..49

صدق وثبات الاختبارات..50

المعالجة الاحصائية..52

الفصل الرابع : نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول..................................54

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني..................................56

الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات..60

التوصيات..60

المراجع

المراجع العربية..62

المراجع الأجنبية..67

الملاحق..70

الملخص باللغة الانجليزية..80

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات العمر ، الوزن ، الطول لجميع أفراد عينة الدراسة	49
2	معامل الارتباط لإيجاد ثبات الاختبار لاختبارات الدراسة الاستطلاعية	50
3	يوضح قيم المتوسط والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى مدارس تل أبيب	54
4	يوضح قيم المتوسط والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى مدارس إربد	55
5	يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للاختبارات المستخدمة لدى مدارس إربد ومدارس تل أبيب	56

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	استمارة تسجيل البيانات والاختبارات	71
2	موافقة ولي الأمر	72
3	اختبار قياس المرونة	73
4	اختبار قياس السرعة	74
5	اختبار قياس الرشاقة	75
6	اختبار قياس تحمل القوة العضلية	76
7	اختبار قياس التحمل	77
8	اختبار القدرة العضلية	78
9	استمارة الخبراء والمحكمين	79

ملخص الرسالة

بعنوان

دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية

في مدارس إربد و تل أبيب

رسالة ماجستير , جامعة اليرموك 2009 م , الطالب أمير جبارة.
(المشرف , ا.د علي الديري)

هدفت الدراسة إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لطلبة مدارس تل أبيب وطلبة مدارس إربد وأيضا إلى التعرف على الفروق عند مستوى دلالة ($0,05\geq\alpha$) بين طلبة مدارس إربد وطلبة مدارس تل أبيب في اللياقة البدنية واستخدم الباحث مجموعة الاختبارات التالية, تحمل القوة, القدرة, السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة. واستخدم الباحث المنهج الوصفي إذ تكونت عينة الدراسة من طلبة المرحلة الأساسية لمدارس إربد ومدارس تل أبيب ضمن الفئة العمرية (13 – 15) سنة وبلغ عددها (204) طلاب, وللإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للتعرف على الفرق لكلا المجموعتين.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

1. عدم ظهور فروق معنوية في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل بين مدارس تل أبيب وإربد.
2. تفوق الطلبة في مدارس تل أبيب في اختبارات (الوثب العمودي من الثبات ، عدو 50 متر ، رشاقة (4 x 9) جري (400) متر, المرونة من الوقوف عن مدارس إربد.

وفي ضوء نتائج أوصت الدراسة بالاهتمام بالفئة العمرية من (13 - 15) سنة وإيجـاد البرامج التدريبية المناسبة لما لها فائدة في رفع المستوى البدني كما أوصت بإجراء مثل هـذه الدراسة للإناث للتعرف على مستوياتهن في اللياقة البدنية.

الكلمات المفتاحية:- (اللياقة البدنية, مدارس إربد, مدارس تل ابيب).

الفصل الأول

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة وأهميتها
- أهداف الدراسة

مقدمة الدراسة وأهميتها :

لقد نظم الله سبحانه وتعالى أعضاء جسم الإنسان بصورة نموذجية، تمكنه من الحركة التي لا يستطيع الحياة بدونها، فهي وسيلته الأساسية للحياة، وهي التي تمكنه من ممارسة أي نشاط في حياته اليومية، ومن ثم أصبحت الحركة أحد وسائل تقدمه ورفاهيته. إذ تكمن أهمية اللياقة البدنية في إرتباطها المباشر بصحة الانسان وشخصيته، وأصبح الاهتمام باللياقة البدنية في إرتباطها هدفاً قومياً ووطنياً في كثير من دول العالم.

منذ قديم العصور ، إعتمد الإنسان الأول على قدراته البدنية الخاصة لإتمام أعماله المختلفة، حتى يفي بمتطلبات حياته الأساسية من مأكل ومسكن ومأمن وحماية له ولأسرته وبسبب التقدم الهائل في الآلة التي أصبحت تقوم بمعظم الأعمال اليومية التي كان الانسان يبذل جهداً بدنياً لإنجازها فتحولت العضلات القوية في الجسم إلى عضلات لينة ضعيفة ، وطبقاً لهذه الظروف وما لها من آثار سلبية على الجسم ، إنتشرت التشوهات القوامية ، وقلت مقاومة الجسم للمرض وزادت الليونة والرخاوة وتحول الإنسان من الممارسة للمشاهدة ، فزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معه من أمراض وأدت بالتالي بحياة الكثير من الناس. (الديزي،1999). وفي هذا المجال يقول بيتر مارشال (Peter Marshall) وهو أحد علماء اللاهوت : "لا تقاس حياة المرء بطولها ولكن بالطريقة التي عاش بها ، فليست المسألة "كم" بل المسألة "كيف". (حسانين ، 1985). ولقد تغير مفهوم الصحة واللياقة البدنية كثيراً عندما قدم فرانسيس بيكون (Francis Bacon) تلك النصيحة التالية في القرن السابع عشر "نتيجة للتغيرات التي حدثت في نمط حياتنا بالإضافة إلى شدة الجهد البدني في مجتمعنا المعاصر أصبح من الضروري أن نتفهم كل ما يدور حول الصحة واللياقة عن أي وقت آخر ". (الرملي ، 1991).

كما أثبتت الدراسات والبحوث بأن اللياقة البدنية تعد من أحد العوامل المهمة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي. ولعل التعرف الذي عرفه كلارك للياقة البدنية بأنها المسافة التي يبتعد بها الفرد عن الموت أفضل تعريف لمفهومها والذي شمل كل شئ. (إبراهيم،2001).ويعد مصطلح اللياقة البدنية (Physical Fitness) من أكثر الإصطلاحات الرياضية شيوعاً على جميع المستويات من العامة والمثقفين والمتخصصين والتطبيقيين والعلميين (حسانين,1985). كما أشار الأنثروبولوجيون "خبراء علم الإنسان" إلى أن الحاجة إلى الحركة قد ارتبطت في بداية الخليقة ولفترة طويلة قديماً بعد ذلك بمبدأ (FIGHT OR FLIGHT) ، أي "القتال أو الفناء". فقد كان على الإنسان خلال بحثه عن الطعام إما أن يقاتل مستخدماً الحركة كوسيلة أساسية في ذلك، أو أن يتفادى الصراع من أجل أن يبقى حياً ، وعليه في هذه الحالة أن يجيد الهروب من مصادر الخطر مستعيناً بالحركة أيضاً.

ومن ثم يمكننا القول بأن الإنسان منذ القدم كان لا يستطيع العيش بدون لياقة بدنية فطرية، وإمكانية بدنية حركية ليتمكن من الإستمرار في الحياة.(إبراهيم،2004).

والحديث عن اللياقة البدنية يعني الحديث عن مدلول الإعداد البدني لعملية التدريب الرياضي. وهدف الممارسة أو التدريب الرياضي هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية والارتفاع بالإمكانات الحركية للأفراد ابتداء من سن الناشئين حتى مرحلة المستويات العليا.

وقد دلت الدراسات والبحوث الطبية بأن اللياقة البدنية تقوي عضلة القلب فهي تعمل على خفض التعب وقلة الإجهاد، كما أنها تعمل على إرخاء العضلات وتحقق حالة التوافق وتقلل التعرض للإصابة بعيوب القوام. (إبراهيم ، 2000).

ويرى أفرنست جوكل أن الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أدائهم لأعمالهم أفضل وإصابتهم بالأمراض الإنحلالية أقل ومن المحتمل أن يعيشوا مدة اطول من غيرهم ويؤجل ظهور علامات الشيخوخة.

ونظرا لأهمية التربية البدنية وآثارها الإيجابية على الفرد اهتمت المؤسسات والشركات بتنظيم برامج اللياقة البدنية لموظفيها وذلك لرفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم إذ أن ممارسة النشاط البدني أمرا إلزاميا لجميع الأفراد على إختلاف أعمارهم وأجناسهم أو حالتهم الصحية، ويؤكد سيفرد (Shephrad iggo) بأن ممارسة التربية البدنية تحسن من عمل جهاز المناعة لدى الإنسان. (قبلان والغفري، 2003). ويؤكد الكثيرون أن تمتع اللاعب بقدر كاف من المرونة من شأنه تقليل فرص صابة في الأنشطة الرياضية العامة، ولعل المرونة تساعد اللاعب على الاحتفاظ بقوام جيد مما يؤدي حسن الأداء للمهارات الرياضية.(فرحسات، 2000). وقد أثبتت البحوث المختلفة أن تمرينات الإطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة الأربطة والأوتار على الإستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل.(البشتاوي والخواجا، 2005).

مشكلة الدراسة :

تعد اللياقة البدنية هدفاً قومياً لزعاية النشء لمختلف دول العالم، واتجهت كل دولة إلى تعميق الشعور بالمسؤولية بهدف إكساب الفرد باللياقة البدنية وتطويرها بغية الوصول إلى مستوى عالي.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري ومن خلال خبرة الباحث في مجال التربية الرياضية بصفة خاصة ولاعباً ومدرباً لكمال الأجسام في أندية تل أبيب وأندية إربد ومدرسا للتربية الرياضية في مساقات التدريب الميدانية فقد لاحظ انخفاضا في مستوى اللياقة البدنية عن المرحلة الأساسية (13 -15) سنة.

وكذلك لاحظ الباحث من خلال التربية الرياضية في مدارس وأندية إسرائيل أن أعداد كبيرة من الطلبة يفشلون في أداء بعض الاختبارات البسيطة نظراً لاختلاف طبيعة عدد الحصص والإمكانات والأدوات الرياضية.

مما دفع الباحث لإجراء مثل هذه المقارنة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لأعمار (13 – 15) سنة بين طلبة مدارس إربد وطلبة مدارس تل أبيب من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية للوصول إلى أفضل النتائج.

أهداف الدرسة :

1. التعرف على مستوى أداء بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد ومدارس تل أبيب.
2. إجراء مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية (القوة ، القدرة ، السرعة، التحمل ، المرونة، الرشاقة) بين مدارس إربد ومدارس تل أبيب.

أسئلة الدراسة :

1. ما هو مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لمدارس إربد و مدارس تل أبيب في اختبارات (القوة, القدرة, السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05\geq\alpha$) بين مدارس إربد ومدارس تل أبيب لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ؟

محددات الدراسة :

- المجال الزماني:

أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2009/3/8 ولغاية 2009/5/20.

بحيث أجريت في هذه الفترة الاختبارات ومتطلبات الدراسة.

- المجال المكاني:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات لعينة الدراسة في ساحات المدارس المختارة للدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

اللياقة البدنية : (Physical Fitness)

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية. وتختلف أهميتها وفقا لنوع وطبيعة النشاط الرياضي، وقد اتفق كل من "كلارك" و "هاجمان" أن اللياقة البدنية هي الهدف الأول للأنشطة الرياضية لدى المدرب أو الإداري وذلك لرفع مستوى الفريق أيا كانت طبيعة النشاط الرياضي. (فرحات، 2001)

وتعرف **فرحات** (2001) اللياقة البدنية نقلا عن **فانيار** (Vanier) بأنها القدرة أداء الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بفائض احتياطي من الطاقة لمواجهة الطوارئ والتمتع بالاشتراك في نشاطات الحياة.

وترى **فرحات** أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد مع الاحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو والظروف.

وأورد (إبراهيم، **2000**) نقلا عن **نيكسون وجويت** (Nixon & Jewett) أن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد التنفسي يعتبر أحد أهداف التربية البدنية.

كما أورد (إبراهيم، **2000**) نقلا عن ك . **لانج أندرسون** (K. Lang Anderson) بأنها "قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين".

كما عرفتها **جمعية باروش** للطب الطبيعي بأنها الكفاية الوظيفية للفرد بالنسبة لعمل ما وأن الشخص اللائق بدنيا يستطيع أن يمارس عمله اليومي دون حدوث تعب أو إجهاد وتبقى عنده قدرة احتياطية لمواجهة ما قد ينشأ من ضغوط متوقعة.

وأشار كل من **عبد الحميد وحسنين** (1997) نقلا **عن لارسون ويوكم** (Larson & Yocom) بأن اللياقة البدنية هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب طويل المدى.

وعرفها (إبراهيم ، **2000**) نقلا عن **ماريون فولسوم** بأنها "قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية".

يعرفها كلارك (Clark) بأنها القدرة على أداء الواجب اليومي بحيوية ويقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. ورأى بعض أساتذة التربية البدنية المجتمعون في أحد المؤتمرات الدولية أن اللياقة البدنية هي القدرة على الأداء أو البقاء المبني أساسا على الصحة.

واتفق الباحث مع التعريف الذي أورده (حسانين، 1996) نقلا عن كيورتن (Cureton) الذي عرفها بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة (الشاملة) والتي تشمل اللياقات العاطفية العقلية والاجتماعية والبدنية وهي خلو الفرد من الأمراض المختلفة العضوية أو الوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

مكونات اللياقة البدنية

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، حيث قسم العلماء اللياقة البدنية حسب ما اتفق مع تفسيرهم لمفهوم اللياقة البدنية، وفي هذا المجال يرى كلارك (Clark) أن مكونات اللياقة البدنية هي:

1. القوة العضلية (Muscular Strength).

2. جلد العضلي (Muscular Endurance).

3. جلد الدوري (Circulatory Endurance).

كما يرى دونالد (Donald) أن مكونات اللياقة البدنية هي :

1. القوة العضلية (Muscular Strength).
2. الجلد العضلي (Muscular Endurance).
3. الجلد الدوري (Muscular Endurance).
4. المرونة (Flexibility).
5. التوافق العصبي العضلي (Neuromuscular Coordination).
6. الرشاقة (Agility).

وكما يرى أنارينو (**Annarino**) أن مكونات اللياقة البدنية هي :

1. القوة العضلية (Muscular Strength).
2. القدرة (Power).
3. الجلد (Endurance).

ويرى هارا (**Harra**) أن مكونات اللياقة البدنية هي :

1. القوة (Strength).
2. التحمل "الجلد" (Endurance).
3. السرعة (Speed).
4. المرونة (Flexibility).
5. الرشاقة (Agility).

ويرى Larson) لارسون ويوكم yocom) ويتفق معهما بوتشر (Bucher) أن مكونات اللياقة البدنية هي :

1. مقاومة المرض (Resistace to Disease).
2. القوة العضلية والجلد العضلي (Muscular and Muscular Endurance Strength).
3. الجلد "الدوري التنفسي" (Endurance).
4. القدرة العضلية (Muscular Power).
5. المرونة (Flexibility).
6. السرعة (Speed).
7. الرشاقة (Agility).
8. التوافق (Coordination).
9. التوازن (Balance).
10. الدقة (Accuracy).

ويرى كلا من بارو (Barrow) ومجي (Mcgee) أن مكونات اللياقة البدنية تشمل ما يلي :

1. القوة (Strength).
2. السرعة (Speed).
3. القدرة (Power).
4. الجلد (Endurance).
5. الرشاقة (Agility).

6. التوازن (Balance).

7. المرونة (Flexibility).

8. التوافق (Coordination).

9. الإحساس الحركي (Kinesthetic - Sense).

أما جينيسين وفيشر (Jenesen - Fishar) فقد حددا مكونات اللياقة البدنية بما يلي:

1. القوة (Strength).

2. الجلد (Endurance).

3. القدرة (Power).

4. الرشاقة (Agility).

5. السرعة (Speed).

6. سرعة رد الفعل (Reaction time).

7. المرونة (Flexibility).

8. التوافق (Coordination).

ويرى الباحث بأن تقسيم الذي أورده كوربن ، سي (Corbin. C) لتحديد مكونات اللياقة البدنية هو الأعم والأشمل حيث حصر تقسيمه في عنصرين أساسيين:

أولا: العناصر المرتبطة بالصحة (Health Related Fitness) ، والذي يحتوي على خمسة عناصر اساسية :

1. القوة العضلية (Muscular Strength).

2. التحمل العضلي (Muscular Endurance).

3. كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (Cardiovascular Endurance).

4. المرونة (Flexibility).

5. النمط الجسمي "التركيب الجسمي" (Bpdy Composition).

ثانيا: العناصر المرتبطة بالمهارة (Skill Related Fitness) ، والذي يحتوي على ستة عناصر هي :

1. السرعة (Speed).
2. الرشاقة (Agility).
3. التوازن (Balance).
4. القدرة (Power).
5. التوافق (Coordination).
6. سرعة رد الفعل (Reaction time).

المرونة : (Flexibility):

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية واتفق الباحث في تعريف (ملحم،1999) ، بأنها قدرة المفصل على الحركة في المدى الواسع لها ، والتي تساهم مع غيرها كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب. وتتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطيتها ، كما يمكن أن تفقد بصورة أسرع من السرعة والرشاقة عند الانقطاع عن التدريب ، لذلك فإنه من المحبذ والمستحسن الاستمرار في أداء التمرينات المناسبة لتنمية المرونة على طول السنة.(عبد الفتاح وسيد، 1993).

وتشتمل قياسات المرونة على تمرينات الانقباض (Flexion Exercise) التي تحدث عندما تقل زاوية الجسم والمفاصل المرتبطة به أثناء الحركة ، وتمرينات الانبساط (Exercise Extension) ، وتحدث عندما تزداد زاوية الجسم والمفاصل المرتبطة به خلال الحركة مما يؤدي إلى زيادة درجة المرونة الخاصة بمختلف المفاصل حيث يعتمد ذلك على القدرة المتاحة للمفصل. وقد دلت الإحصاءات أن حوالي (80%) من مشاكل الظهر وآلامه في الولايات المتحدة الأمريكية ترجع إلى الالتواء في العمود الفقري ، ويعتبر ذلك نتيجة مباشرة تعود إلى نقص المرونة ، وضعف العضلات. (فرحات ، 2001).

تعددت تقسيمات المرونة حسب اتجاهاتها مختلفة وبالرغم من اختلاف آراء العلماء حول تقسيم المرونة إلا أن معظم التقسيمات تدور حول طبيعة العمل العضلي الثابت أو المتحرك ، وقد يقوم البعض تبعاً لطبيعة المدى الحركي للمفصل مرونة ايجابية ومرونة سلبية ، مثل المرونة لمفصل واحد أو لعدة مفاصل ، ويقسمها البعض الآخر خاصة وعامة تبعا للمجال التخصصي لنوعية النشاط الرياضي أو مرونة المفاصل بصفة عامة. (عبد الفتاح وسيد،1993).

ويتفق الباحث مع التقسيم الذي أورده (البشتاوي والخواجا، 2005) للمرونة ،إذ قسموها إلى :

- **المرونة الإيجابية** : وهي القدرة على الأداء لمدى حركي واسع دون مساعدات خارجية أو باستخدام أجهزة.

- **المرونة السلبية** : وهي الأداء لمدى حركي واسع بالاعتماد على المساعدة.

وتبين معظم البحوث العلمية المتخصصة تفوق البنات على البنين في معظم أشكال المرونة وتؤكد الدراسات إمكانية تنمية وتطوير مرونة المفاصل باستخدام تمرينات المرونة

الإيجابية والمرونة السلبية ، كما أن التمرينات المنتظمة تحسن من المدى الحركي للمفصل وكذلك إطالة العضلات. (فرحات ،2000)

وتشير الدلائل أن عظام الحوض لدى الإناث خلق لكي يسمح بحركة هذه العظام بمدى أوسع مع عمليات الحمل والوضع ، وبصفة خاصة فإن اتساع الحوض لدى الإناث سوف يساعد على اتساع مدى مفصلي الفخذين ، بالإضافة إلى أن عظام الحوض في الإناث أخف وزنا وأقل حجما. (حسام الدين وآخرون، 1997).

ويشير **(البشتاوي والخواجا، 2005)** إلى أن تنمية المرونة تبدأ عادة في سن مبكر والسبب في ذلك أن المرونة تعتمد علي المواصفات التشريحية والفسيولوجية حيث يبدأ من ست سنوات وإذا تأخرت تنمية المرونة بعد سن العاشرة لن يصل الرياضي إلى الحد الأقصى من هذه الصفة مما يؤثر سلبا على نتائجه ، ومن الضروري مراعاة ارتباط تمرينات الإطالة بتمرينات القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط. كما أن الجسم يوصف بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه ثم رجوعه إلى الحالة الأصلية بعد زوال تأثير تلك القوة فإذا كانت هذه القوة مناسبة فإن الحركة تصل إلى أقصى مدى لها، أما إذا زادت هذه القوة عن الحد فإنها تجبر المفصل على الحركة في مدى أوسع من مداها الطبيعي التي تسمح به المفاصل التي تعمل عليها الحركة وفي هذا ضرر شديد.

وقد أكدت بعض الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين وغير الرياضيين أن أفضل معدلات لتنمية المرونة تتم في المرحلة ما بين (7– 11 سنة) وإن هذه المعدلات تتناقص تدريجيا حتى سن 15 سنة ، أما في سن الخمسين فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض الملحوظ وتصل إلى اكبر معدلات لها في الانخفاض بين سن (60 – 70 سنة). (حسام الدين وآخرون، 1997).

وتتأثر مرونة العضلات بالعوامل الوراثية والنشاط البدني كما أن تركيب المفصل نفسه من حيث الأربطة ، والعضلات والأنسجة والجلد وحرارة الجسم ، والعمر والجنس وحركة المفصل ، وتتأثر المرونة ببعض العوامل الداخلية والخارجية مثل إيقاع النشاط اليومي للفرد، حيث تقل عند الاستيقاظ من النوم ثم تزداد تدريجيا خلال اليوم، كما تقل المرونة في حالة وصول اللاعب إلى مرحلة التعب. ولقد أثبتت العديد من الأبحاث أن درجة الحرارة تغير من استجابة النسيج وذلك لأهمية عامل قابلية العضلية للمطاطية، كما أن هناك عوامل أخرى مساعدة كدرجة حرارة الغرفة والتي يمكن أن تؤثر على درجة حرارة الأنسجة وميكانيكية عمل العضلة.(فرحات، 2001).

ويشير بعض الخبراء إلى أن المرونة تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإدارية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات.

تؤكد معظم الدراسات على أن استخدام تمرينات المرونة بأداء منخفض الإيقاع يساعد على تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كليا في بعض الأحيان. (حسام الدين وآخرون، 1997).

كما يؤكد (عبد الحميد وحسانين، 1997) نقلا عن علاوي أن الافتقار إلى المرونة يؤدي إلى عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي، وصعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

السرعة: Speed

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمهمة إذ أنها تعد أحد عوامل النجاح في كثير من الأنشطة الرياضية والضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى والسباحة ، وقد تعددت تعريفات السرعة إلا أنها قد تصب في هدف واحد ، فعرفها (إبراهيم، 2000) نقلا عن هاره (Harre) بأنها: القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية ، كما عرفها (عبد الفتاح وسيد ، 1993) نقلا عن فرانك ديك (Frank deck) بأنها: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم ككل في أقل زمن. وكما عرفها (احمد ،1999) بأنها: القدرة على حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع، وعرفها (علي، 1999) نقلا عن تشارلز أ.بيوكر أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة, واتفق الباحث في التعريف الذي أورده (عبد الحميد وحسانين، 1997) نقلا عن كلارك (Clarke) بأنها: سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.

وتصنف السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- **السرعة الانتقالية (القصوى):** يعرفها (علاوي ورضوان، 1994) بأنها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن. وهذا التعريف ينطبق على ركض المسافات القصيرة في العاب القوى.

- **السرعة الحركية (Speed of movement):** تعرف بأنها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. وهذا ما يحصل في الملاكمة وخاصة في لحظة توجيه لكمة لجهة معينة من الخصم. ويشير (علي، 1999) بما أورده كوربوكوف Korbokof من إثبات إمكانية تنمية السرعة الحركية بالتدريب سواء لمدة قصيرة أو لمدة طويلة.

ـ سرعة الاستجابة (Speed of reaction time): تعرف بأنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. ويقسمها المندلاوي إلى قسمين:

أولا: رد الفعل البسيط: يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع ، وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير. كما هو الحال في لحظة الانتقال عن مكعبات البدء في المسافات القصيرة.

ثانيا: رد الفعل المعقد : وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة. كما هو الحال في الألعاب الفرق الممثلة بكرة القدم والسلة واليد.

ـ **تحمل السرعة** : تعرف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة. كما هو الحال في ركض (400م ، 200م ، 800م).

وتتأثر السرعة بعاملين أساسيين أثناء الأداء الحركي هما الوقت والشدة، لذا من الضروري أن تكون تدريبات السرعة في بداية الوحدة لئلا يتعب الجهاز العصبي ويؤدي إلى انخفاضها ، إذ أن المؤثرات الحركية تعمل بشكل كامل في حالة راحة الجهاز العصبي لذا لا يجوز إتعابه قبل تدريب السرعة. (إبراهيم، 2000).

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية كالقوة الممزوجة بالسرعة التي تكون مكونة من القدرة (Power) أو القوة المتفجرة (Explosive Strength) كما أن السرعة ترتبط بالمرونة والرشاقة والتوافق والتحمل ، حيث يرتبط مستوى السرعة بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفاصل والذي يعبر عنه "بمرونة المفاصل" ومدى حركة المفصل تعتمد أساسا على كل من القوة الخاصة بالعضلات العاملة وإطالة للعضلات المقابلة على هذا المفصل ، فبالنسبة للعدائيين يعمل المدى الحركي الجيد للمفصل على اتساع الخطوة من جهة وإمكانية زيادة ترددها من جهة أخرى ، حيث يعتبر كل من زيادة طول الخطوة وزيادة ترددها الأسس

الكينماتيكية لتحسين مستوى الخطوة، وبذلك تعمل إطالة العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلي السريع. (احمد، 1999).

كما أثبتت البحوث التي قام بها اسلين(Oslin) إمكانية تنمية صفة السرعة الانتقالية لمتسابقين المسافات القصيرة في العاب ألقوى كنتيجة حتمية لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم. (علي، 1999).

وتشير الدراسات إلى أن اللاعب يستطيع تحمل الأداء بالسرعة القصوى التي يصل إليها وتمكنه الاستمرار في المحافظة عليها لمسافة (20 – 45م). وذلك تبعا لمستوى اللاعب.

ويعتقد البعض أنه يجب على اللاعب أن يتنفس كمية كبيرة من الهواء قبل طلقة البداية ، وعليه أن يحتفظ بهذه الكمية بأن يقوم بكتم هواء التنفس حتى لحظة سماع طلقة البداية اعتقادا بأن ذلك يزيد من قوة انطلاقة البداية وسرعة الأداء سواء كان ذلك بالنسبة للعدو أو السباحة.

(عبد الفتاح وسيد، 1993)

كما تشير نتائج البحوث أنه لتطوير سرعة أداء أي حركة يجب أداؤها بسرعة (85 إلى 90%) من حدودها القصوى على أن يعبر المدرب والرياضي اهتمامه لصحة أداء الحركة وعدم الإخلال بها من حيث الزمن والمدى والمجهود وتتابع الأطوار لتكون منسجمة مع المتطلبات الفنية لفعالية التخصص. (الهرهوري، 1994).

وأشارت بعض الدراسات إلى أهمية الفترة الزمنية بين إعطاء الأمر للاستعداد وبين إعطاء إشارة البدء في بعض اختبارات السرعة ، وقد أوضحت هذه الدراسة أن فترة 1.5 ثانية تعتبر فترة مناسبة لأداء اختبارات سرعة الانتقال ، وأن الفترة الزمنية من 1.4 – 1.6 ثانية تعتبر فترة مناسبة لأداء اختبارات زمن الرجع.

ويلعب تكنيك الأداء (الناحية الفنية للأداء) دورا هاما في ظهور الفروق في درجات اختبارات السرعة بين الأفراد الذين سبق لهم تعلم فن الأداء المرتبط ببعض اختبارات السرعة، كما هو الحال في أوضاع البدء المختلفة عند الجري.

ويعتبر المسافة المناسبة أو الزمن المناسب من الأمور الهامة بالنسبة لاختبارات سرعة الانتقال أو سرعة الحركة حتى يمكن بذلك الحد من بعض العوامل التي قد تؤثر على صفة السرعة المطلوب قياسها وحتى لا يتحول قياس السرعة إلى قياس بعض الصفات البدنية الأخرى ، مثل تحمل السرعة. (علاوي ورضوان ، 1994).

الرشاقة : (Agility)

الرشاقة في المجالات الرياضية متطلبة وبصورة كبيرة وخصوصا عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، حيث يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهاري ، وترتبط الرشاقة بالاتزان الحركي ارتباطا كبيرا ، حيث ينظر البعض إلى الاتزان كصفة منفردة من الصفات البدنية، والبعض ينظرون إليها كصفة مساهمة مع القدرات البدنية الأساسية ، والتي تعبر عن قدرة الفرد في مدى تحكمه في الحركات التي يؤديها سواء في الحركات أو الثبات والتي تعطي للجسم الجمال والثبات الحركي، وتظهر رشاقة الحركات الأرضية في الجمباز بمدى التزام اللاعب بعدم البعد عن خط الجاذبية وذلك عند أداء مثل تلك الحركات ، فسرعان ما يستعيد اللاعب اتزانه بتقريب أطراف الجسم إلى خط الجاذبية أو بتقريب خط الجاذبية إلى قاعدة الاتزان. (أحمد ، 1999).

ويشير بعض الباحثين إلى أن الرشاقة تظهر بصورة واضحة في أشكال الأداء الحركي التي تتطلب المراوغة بالجسم كما أن السرعة في الانتقال في خط المستقيم (Straight away

(Running) ليست لها أهمية بالنسبة للرشاقة لأن هذه السرعة بدون القدرة على تغيير أوضاع الجسم ليست ذات قيمة.(علاوي رضوان، 1994).

يعرف (إبراهيم، **2000**) الرشاقة نقلا عن لارسون ويوكم (Larson and Yocom) بأنها: قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء وتتضمن أيضا تغيير الاتجاه.

ويعرفها (عبد الحميد و حسانين، 1997) نقلا عن هرتز (Hertz) بكونها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء يتبعا لهذا الموقف بسرعة".

ويتفق الباحث مع التعريف الذي أورده (أحمد ،1999) نقلا عن كلارك (Klark) بأنها "مدى سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه".

واتفق (عبد الرحمن وحسانين ، 1997) مع لومان (Lohman) أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها ، ويتفق عدد من الخبراء على أنه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة.

ويشير (إبراهيم، **2000**) بأن امتلاك الفرد لدرجة من الرشاقة تقلل من الاحتمالية بالإصابة أثناء ممارسة الأعمال اليومية ، وخاصة التي تتطلب الانتقال وبذل المجهود العضلي، وكذلك تقلل من الإصابات أثناء ممارسة النشاطات الترويحية.

واتفق (حسانين ومعاني، 1998) بما أورده كيورتن (Cureton) بأن الرشاقة تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه ، وهذا العمل لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

ويرى بعض علماء النفس أن صفة الرشاقة ذات علاقة بدرجة التقبل والتكيف مع البيئة المحيطة بالفرد وكذلك بسرعة ودقة رد الفعل فضلا على سلامة الأجهزة الحسية العصبية ومدى سلامة الجهاز العصبي المركزي. (الهرهوري، 1994).

وتسهم الرشاقة بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، كما تعتبر أساسا لتحسين المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المتعددة، وخاصة تلك التي تحتاج متطلبات عالية في التوافق الحركي ، ويمكن تنمية الرشاقة من خلال التمارين التي تتميز بالسرعة في تغيير الاتجاه وتغيير وضع الجسم أو جزء منه على الأرض أو في الهواء. (فرج، 2000).

القدرة (Ability) :

يعد اصطلاح القدرة الحركية Motor Ability من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يضمنها ، إذ يرى كثيرون أن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

كما يشير البعض إلى أن مفهوم القدرة الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس. (حسانين، 1996).

ويشير بعض رجال التربية البدنية أن القدرة الحركية موروثة أكثر منها مكتسبه، وكان هناك إجماع على فكرة أن الفرد الذي لديه قدرة حركية عاملة عالية يستطيع مزاولة الأنشطة المختلفة بكفاءة عالية. (حسانين، 1996).

يعرفها بارو Barrow ومك جي McGee بأنها :

المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة.

كما يعرفها كلارك Clarke بكونها هي مستوى الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية.

ويعرفها ماتيوز Mathews بكونها قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية.(حسانين ، 1996).

كما أجمعوا خبراء من العاملين في مجال التربية الرياضية على مكونات القدرة الحركية هي:

- قوة الذراعين ومنطقة الكتف Arm and Shoulder – Girdle Strength
- توافق الذراع ومنطقة الكتف Arm and Shoulder- girdle Coordination
- التوافق بين اليد والعين – والقدم والعين – الذراع والعين Hand – eye, Foot – eye, Arm – eye coordination
- قوة الوثب وقوة الرجل ومرونة الرجل Jumping Strength , Leg strength .Flexibility
- سرعة الرجلين Speed of Legs
- توافق الجسم والرشاقة والتحكم Body Coordination, Agility, and Control

(حسانين ، 1997).

التحمل الدوري التنفسي: Cardiovascular or capdiorespir atory Endurance

يعتبر التحمل الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ، كما أنه المكون الأول في بعض الأنشطة التي تتطلب القدرة على استمرار العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة والسباحة الطويلة.

(حسانين، 1996).

يعرف بارو Barrow ومجي McGee بأنها مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت والتي تتطلب تكييف الجهازين الدوري والتنفس لهذا النشاط.

ويعتبر التحمل ضروري للنجاح في العديد من الأعمال والأنشطة الرياضية أي مهم جدا للقدرة على المداولة والاستمرار.(حسانين ، 1997).

القوة العضلية (Strength) :

مما لا شك فيه أن القوة تعتبر مكونا هاما لطبيعة أعمالنا وحياتنا وكذلك لمتطلبات الأنشطة الرياضية وكذلك لمواجهة الحالات الطارئة وأيضا للاعتماد على النفس في الأنشطة اليومية أي الحاجة لها مهمة جداً ولا غنى عنهما في أعمالنا اليومية حتى في رفع الأطفال وحملهم وحمل المتطلبات المنزلية ويؤدي نقص القوة العضلية إلى نقص في النشاط الحياتي. (فرج، 1999).

قد تكون القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني، فإنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.

وتعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء.(حسانين، 1996).

لقد اجتهد العديد من الخبراء لوضع تعريفات للقوة العضلية :

ـــ هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.

ـــ هي مدى التغلب على مقاومات الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة.

ـــ هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ـــ هي القوة المستخدمة لمحاولة القيام بتحريك ثقل معين.

ـــ هي القوة الذي ينبغي على العضلة إنتاجها للقدرة على الموازنة بالنسبة لمقاومة معينة.

ـ وتعرف ميكانيكيا بكونها المؤثر الذي يغير أو يعمل على تغير حالـة الجسم مـن سكون أو حركة منتظمة في خط مستقيم.

الدراسات السابقة :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوعاتها ما هـو مرتبط من نشاطات بدنية أخرى مشابهة لموضوع الدراسة الحالية ، وقد حصر الباحث مجموعة من الدراسات التي وجد أنها تثري موضوع الدراسة الحالية ، وقسمها إلى:

- الدراسات العربية.
- الدراسات الأجنبية.

أولا: الدراسات العربية:

دراسة **رحاحلة، وليد ، وآخرون (2004)** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفـروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة (ذكور) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالـصحة ومستواها ، ووضع درجات معيارية لها وذلك لعمر (14 – 15) سنة. تكونت عينة الدراسة من (383) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدارس مدينة عمان توزعوا على مجموعتين ، بواقع (243) طالبا للمدارس الحكومية و (240) طالبا للمدارس الخاصة ، تم تطبيق البطاريـة الأمريكية للياقة البدنية والصحة وتتضمن اختبار سمك الثنايا الجلدية لعـضلتي (ذات الـثلاث الرؤوس العضدية ، تحت اللوح ، الجلوس من الرقود مرونة عضلات خلف الفخـذين وأسـفل الظهر وجري مشي لمسافة (1500) متر. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحـصائيا عند مستوى (α > أو يساوي 0.10) على جميع اختبارات الدراسة لصالح طـلاب المـدارس الحكومية، وإلى وضع ست مستويات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة العمريـة (14 – 15) سنة تبعا لمتغير المدرسة (حكومية خاصة). وقد أوصت الدراسة باعتماد معـايير

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الناتجة من هذه الدراسة كأساس لتقويم وتحديد مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المدارس الحكومية والخاصة لعمر (14 – 15) سنة.

ـــ **دراسة شرايعة (2004) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف** على اللياقة البدنية الخاصة وعلاقتها بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم في الأردن ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (142) لاعباً من ناشئي ثمانية أندية في الدرجة الممتازة وقد استخدم الباحث الاختبارات المهارية التالية : ركل الكرة بالقدم لمسافة ، الجري بالكرة لمسافة 30م ، تنطيط الكرة الأكبر عدد من المرات ، رمية التماس لأبعد مسافة الجري بالكرة 25م بين الشواخص ، التصويب على المرمى من وضع الجري ، وكذلك الاختبارات البدنية التالية: عدو 50م ، الوثب العمودي من الثبات ، واختبار Ekblom للتحمل، اختبار بارو للرشاقة ، ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف. عولجت البيانات إحصائيا لحساب كل من المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، المدى ، الالتواء ، معامل الانحدار ، معامل ارتباط بيرسون. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اختبار القوة هو الأكثر مساهمة في المتغير التابع بنسبة 54% ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ، ولا توجد علاقة ارتباط بين عنصر السرعة ومتغيرات الدراسة عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0,05$). ووجد الباحث أن معظم لاعبي عينة الدراسة كان مستواهم اعتدالي وأوصى الباحث بضرورة استخدام المدربون العاملون في الأندية الاختبارات والمقاييس من اجل الكشف عن مدى صلاحية الناشئين عند إجراء اختيار العناصر.

دراسة عبيدات (2003) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المطبق في مدرسة الأمير حسين بن عبد الله للشرطة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة والتي تشمل كل من القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي. تكونت عينة الدراسة من (44) شرطيا مستجدا أخذت بالطريقة العشوائية المنتظمة من مجتمع

الدراسة والمكون من (88) شرطيا مستجدا. تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي والذي استمر أحد عشر أسبوعا بواقع (48) وحدة تدريبية في الأسبوع الأول والثاني وبزمن (40) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وبنفس زمن الوحدة التدريبية، وبعدها تم اجراء الاختبار البعدي والذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي. استخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإيجاد المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية ، كما تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة (Pair t- test) لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة.

دراسة الزعبي (2002) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر نظام للمحطات المقترح الذي يهتم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للممارسين في إطار الرياضة للجميع لمختلف الأعمار من الجنسين بدون مدرب. تكونت عينة الدراسة من (32) مشاركاً ومشاركة، بواقع (15) مشاركاً من الذكور و (17) مشاركة من الإناث ، تراوحت أعمارهم بين (25 – 25) سنة تم اختيارهم من الممارسين للنشاط البدني في مدينة الحسن للشباب. أخضعت عينة الدراسة للفحوصات الطبية اللازمة، وتم إجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة الدراسة ومن ثم تطبيق البرنامج التدريبي الذي هو جزء لا يتجزأ من نظام المحطات ، ولمدة عشرة أسابيع، بواقع ثلاثة تدريبات أسبوعيا مدة الوحدة التدريبية الواحدة بين (50 – 60) دقيقة، بشدة تراوحت بين (60 – 70%) من أقصى نبضات القلب. وبعد إجراء الاختبار البعدي الذي تم بنفس ظروف الاختبار القبلي، أشارت النتائج إلى أن هناك فروقا إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ، وبشكل متفاوت لكلا الجنسين وهي (الوزن، نسبة الدهون، التحمل الدوري التنفسي، المرونة، تحمل عضلات البطن، عضلات الذراعين، معدل ضربات القلب، قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات الظهر).

دراسة **شختور (2002) هدفت الدراسة** إلى التعرف على تأثير برنامج للرقص الإيقاعي على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (السعة الأكسوجينية، القوة والتحمل العضلي، المرونة، البناء الجسمي).

وكذلك على بعض القياسات الجسمية (الوزن ومحيطات الحوض والوسط والفخذ) لدى طالبات الصف التاسع. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة بحيث تطبيق برنامج الرقص الإيقاعي (الذي اشتمل على ثلاثة أنواع للرقص الشرقي والرقص الحديث والرقص الكلاسيكي). على عينة قوامها 16 طالبة بعمر 15 سنة من مدرسة كلية ومدارس روضة المعارف الأهلية تم اختيارهن بالطريقة العمدية. كما استخدم الباحث المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار الإشارة لفرق الرتب (Wilcox on Test) كمعالجة إحصائية تتناسب وأهداف الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في مجموعة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الجسمية ، وفي ضوء هذه الدراسة يوصي الباحث بالعمل على نشر الوعي بأهمية الرقص كرياضة سهلة يمكن ممارستها في البيوت وتساعد وتسهم في انقاص الوزن ورفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

دراسة **شوقة (2002) هدفت هذه الدراسة** إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لتدريس مساق اللياقة البدنية للجميع ت.ر (173) على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية ، تحمل القوة ، القوة القصوى، الرشاقة والمرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض أثناء الراحة والسعة الحيوية للرئتين). تكونت عينة الدراسة من (13) طالبا سجلوا في المساق وتم إجراء الاختبارات القبلية في بداية الفصل والاختبارات البعدية في نهاية الفترة المخصصة للجزء العملي ومدتها (12) أسبوعا. أظهرت نتائج الدراسة

بأن البرنامج المقترح لمساق اللياقة البدنية وأسهم في خفض النبض أثناء الراحة وزيادة السعة الحيوية للرئتين لدى أفراد عينة الدراسة، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث اعتماد البرنامج المقترح لتدريس كافة شعب اللياقة البدنية للجميع ت.ر (173). وزيادة عدد شعب مساق اللياقة البدنية للجميع.

وأخيرا يوصي الباحث بإجراء دراسات لوضع معايير لقياس اللياقة البدنية لطلبة الجامعة.

دراسة **الخدام (2001) هدفت هذه الدراسة** إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية للذراعين ، التحمل العضلي لعضلات البطن ، مرونة الجذع). في الوسطين الأرضي والمائي. تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا من الذكور الذين تراوحت أعمارهم بين 9 – 11 سنة، حيث وزعت العينة إلى مجموعتين متساويتين كل منهما 20 طالبا إحداهما تتدرب في الوسط المائي والأخرى في الوسط خارج الوسط المائي وقد خضعت المجموعتين التجريبيتان لبرنامج التدريب المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ، بحمل تراوحت شدته بين 60 – 80% من النبض الأقصى للقلب. وقد أشارت النتائج إلى فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية للذراعين ، التحمل العضلي لعضلات البطن ومرونة الجذع لكن النتائج لم تظهر فروقا إحصائية بين الوسطين الأرضي والمائي في متغير القوة العضلية للذراعين.

دراسة **الشدفان (2001) هدفت هذه الدراسة** إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وعلاقته بالأداء المهاري، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأحد تصميماته التجريبية القياسين القبلي والبعدي، اختيرت عينة الدراسة بالطريق العمدية، وتكونت من (36) لاعبا من مدارس كلية فيكتوريا (13-15)

سنة، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وتم إجراء الاختبارات القبلية، وبعدها طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية والمتضمن تدرب دائري لتنمية القوة العضلية، بينما تلقى أفراد المجموعة الضابطة تدريب كرة القدم لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعيا، وبمعدل (50–70) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية، واستخدم الباحث اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمتغيرات القوة العضلية، والأداء المهاري لعينة الدراسة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات القوة العضلية لدى أفراد المجموعة الضابطة ، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على متغيرات الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة الضابطة باستثناء اختبار الجري المتعرج المرتد بالكرة لمسافة 25 مترا، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة استخدام برنامج تطوير القوة العضلية للناشئين لما له من تأثير في تحسين القوة العضلية لديهم، إضافة إلى أثره الإيجابي في تطوير أدائهم المهاري.

دارسة الصمادي (2001) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لمدة (12) أسبوع على تنمية القوة العضلية والمرونة لدى الطيارين المقاتلين في سلاح الجو الملكي في الأردن للتقليل من الآلام الناتجة عن الطيران القتالي وتطوير القدرات البدنية والصحية.

اشتملت عينة الدراسة على (30) طيارا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (15) طيارا والأخرى ضابطة وعددها (15) طيارا حيث تلقى أفراد العينة التجريبية البرنامج المقترح ثلاثة أيام أسبوعيا ولمدة (60) دقيقة في الوحدة. وقد استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T- test لمعالجة البيانات.

وقد أشارت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الدلالة على متغيرات الدراسة التي أثر عليها البرنامج المقترح لمدة (12) أسبوعا وبمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (60) دقيقة تأثيرا ايجابيا ذو دلالة إحصائية على تطوير المرونة وتنمية القوة العضلية والتقليل من الشعور بالآلام في منطقة الرقبة وأسفل الظهر.

وفي ضوء ما توصل الباحث من نتائج فإنه أوصى على تعميم نتائج هذه الدراسة على المدربين في قواعد سلاح الجو الملكي لتكون عونا في العمل على تطوير عنصري القوة والمرونة العضلية لدى الطيارين المقاتلين وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في بناء وتصميم برامج مشابهة وتطبيقها على مرشحي الطيران.

دراسة أبو ناموس (2000) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، التحمل العضلي ، المرونة ، التركيب الجسمي) لدى أصحاب النمط الجسمي البدين.

تكونت عينة الدراسة من (20) فرداً تراوحت أعمارهم بين (42 – 49) سنة من المشاركين في دورات اللياقة البدنية في الجامعة الأردنية. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، حيث خضعت هذه المجموعة إلى البرنامج تدريبي مقترح لمدة ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة (06) دقيقة لكل وحدة تدريبية. واشتمل البرنامج المقترح على تمرينات (قوة عضلية ، وتحمل عضلي ، ومرونة ، وتحمل دوري تنفسي) بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة (60–70%) من أقصى نبض للقلب. وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ذو دلالة إحصائية على كافة العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي).

دراسة الطريفي (1999) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في مدينة عمان ، حيث تكونت عينة الدراسة من الذكور المشاركين في (مراكز اللياقة البدنية – الصويفية) ممن تراوحت أعمارهم بين (25 – 56) سنة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية مكونة من (28) مشارك طبق عليها برنامج تدريبي لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة (100 – 135) دقيقة لكل وحدة تدريبية اشتملت على تمرينات قوة عضلية، وتحمل عضلي باستخدام الأجهزة بطريقة التدريب الدائري وبشدة بين (60 – 85%) من أقصى وزن يستطيع الفرد حمله لإكمال (10) تكرارات، وتمرينات تؤدي على أجهزة التحمل الدوري التنفسي بطريقة التدريب المستمر وبشدة (60 – 85%) من أقصى نبض يصل إليه الفرد، وتمرينات مختارة للمرونة. أما المجموعة الثانية فكانت ضابطة مكونة من (14) فرداً خضعت لتدريب تقليدي بنفس زمن البرنامج التدريبي المقترح. أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على كافة متغيرات الدراسة بدرجة متفاوتة ، وأن المجموعة التجريبية أظهرت تحسنا ملحوظا مقارنة مع المجموعة الضابطة في متغيرات ضغط الدم ونسبة الشحم والمرونة وقوة القبضة اليمنى وقوة عضلات الصدر والظهر والرجلين شبه القصوى وثني الذراعين من الانبطاح المائل والجلوس من الرقود والتحمل الدوري التنفسي ومعدل استهلاك الأوكسجين شبه الأقصى، بيد أن النتائج لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات: (الوزن، مؤشر كتلة الجسم، نبض القلب أثناء الراحة، وقوة القبضة اليسرى).

دراسة العوري (1998) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، محتوى الجسم، التحمل، المرونة) والتي تم قياسها باختبارات بطارية الإتحاد الأمريكي للصحة

والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي لعام (1980)، وتتضمن اختبار (الجلوس من الرقود sit – up ، ثني الجذع من الجلوس الطويل (sit & Reach، جري – مشي 12 د) ، مجموع سمك الثنايا الجلدية لمنطقتي "عضلة ذات الثلاث رؤوس، عضلة ما دون اللوح"). والتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالدورة الشهرية وهي (النبض، ضغط الدم، درجة الحرارة، السعة الحيوية). واشتملت عينة الدراسة من 44 طالبة من مدرسة الكلية العلمية الإسلامية، الجبيهة، تراوحت أعمارهن بين(15–18) سنة وقد قسمت العينة بطريقة عشوائية لمجموعتين متساويتين ، وطبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة 9 أسابيع 4 وحدات أسبوعيا بحمل تراوحت شدته ما بين (50 – 80%) من الحد الأقصى لنبض القلب. وقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض الدراسة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على جميع المتغيرات الخاصة بمستوى اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية (الضغط الانبساطي ، درجة الحرارة). كما أشارت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على المتغيرات الخاصة لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (sit & Reach، جري – مشي12د) والمتغيرات الفسيولوجية (النبض، الضغط الانقباضي ، السعة الحيوية) باستثناء متغير (اختبار مجموع سمك الثنايا الجلدية ، الضغط الانبساطي). وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بضرورة أخذ البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالدورة الشهرية.

دراسة الرحاحلة (1996) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الثلاث لقاءات أسبوعيا واللقاءين أسبوعيا على مستوى عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة ، السرعة، التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي، المرونة) وكذلك التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية بين طلاب الثلاث لقاءات أسبوعيا وطالبات اللقاءين أسبوعيا. اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وعددها (17) طالبة قسمن إلى مجموعتين متكافئتين في كل من الطول والوزن والسن، وأجري التكافؤ في عناصر اللياقة البدنية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تصميم المجموعتين التجريبيتين. أشارت نتائج الدراسة إلى تحسين في جميع عناصر اللياقة البدنية عند مجموعة أيام السبت ، الاثنين، الأربعاء. وهذه العناصر هي (الرشاقة ، السرعة، التحمل الدوري التنفسي، القوة المميزة بالسرعة، التحمل العضلي، المرونة) وكذلك تحسن مجموعة أيام الأحد، الثلاثاء في جميع عناصر اللياقة البدنية السابقة باستثناء عنصر السرعة. وقد أوصى الباحث بالعمل على إيجاد طريقة لزيادة الزمن المخصص للساعة التدريبية العملية أيام السبت، الاثنين، الأربعاء، لإعطاء نتائج أفضل في مادة الإعداد البدني وكذلك العمل على طرح العديد من الشعب أيام الأحد والثلاثاء.

دراسة أبو غنيمة (1995) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر فترة إعداد ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي على بعض عناصر اللياقة البدنية، وهي (قوة عضلات البطن ، وعضلات الذراعين، وعضلات الصدر والكتفين، عنصر التحمل للمجموعات العضلية الكبيرة، عنصر السرعة وعنصر القدرة العضلية). وقد تكونت عينة الدراسة من (200) ضابط من الضابط حديثي التخرج من كلية الشرطة والمعينين بالإدارة العامة للأمن المركزي، حيث خضعوا للبرنامج التدريبي المعد في هذه الإدارة ولمدة (12) أسبوعا بواقع (5) وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن كل وحدة (55) دقيقة، أخضع الباحث العينة للإختبار القبلي قبل تنفيذ

البرنامج والاختبار البعدي في متغيرات (عنصر القوة العضلية لعضلات البطن والذراعين والصدر والأكتاف، وعنصر التحمل للمجموعات العضلية الكبيرة وعنصر السرعة وعنصر القدرة العضلية) وكذلك على زيادة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية المذكورة.

دراسة الخاجة (1995) هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة التأثير الواقع لبرنامج لياقة بدنية مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية لطالبات نظام معلم الفصل، وطالبات بكالوريوس الآداب والعلوم بجامعة البحرين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لتلك الدراسة، تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول لعام ـ95/94ـ على عينة تجريبية قوامها (40 طالبة)، وعينة ضابطة قوامها (40 طالبة). تم استخدام المعاملات الاحصائية المناسبة للدراسة ، مثل المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيارية، واختبارات لقياس الفروق بين كل مجموعة من المجموعات التجريبية والضابطة. أشارت النتائج الأولية الى وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مع وجود تقدم ملحوظ في درجات اختبارات اللياقة البدنية والحركية لصالح طالبات بكالوريوس العلوم عن طالبات نظام معالم الفصل.

دراسة الخولة (1994) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لفترة ثمانية أسابيع ، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية على تنمية بعض العناصر البدنية والمهارية (تحمل الأداء وسرعة الأداء وقوة الأداء) لدى ناشين كرة القدم في الأردن. وقد بلغت عينة الدراسة (36) لاعبا ناشئاً لفئة من (13 – 15) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح الذي وضعه الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للوحدات التدريبية المقررة. وبعد إجراء

المعالجات الإحصائية اللازمة للنتائج، توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي وذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير متغيرات الدراسة التابعة كافة ، وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة (تحمل الأداء وسرعة الأداء وقوة الأداء). وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بتزويد مدربي كرة القدم بنتائج هذه الدراسة لتكون عونا لهم يسهم في الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين، واعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للإرتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري، ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين، ومن ثم اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مثل (تحت سن 17، تحت سن 19سنة).

دراسة البنا (2006) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية (مرونة من الوقوف – مرونة من الانبطاح – سرعة "50م/ث" ، الجري "30 م/ث" البينوى ، الجري المكوكي).

تكونت عينة الدراسة من (50) طالبة من طالبات الصفوف الثلاث للمرحلة الأساسية العليا من المدارس العالمية ممن تراوحت أعمارهن ما بين (13 – 15) سنة حيث قسموا وفق المنهج التجريبي المستخدم في الدراسة إلى مجموعتين ، الأولى تجريبية بواقع (25) طالبة خضعت لبرنامج تدريبي مقترح لمدة (8 أسابيع) والثانية ضابطة وعددها (25) طالبة خضعت لتدريب تقليدي بنفس زمن البرنامج التدريبي المقترح.

وتوصلت الدراسة إلى فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدي وكذلك فروق ذات دلالات إحصائية بين المجموعتين التجريبية

والضابطة حيث أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي المقترح واعتماده كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني وخاصة للفئة العمرية (13 – 15) سنة.

الدراسات الأجنبية:

دراسة بولوك وجيسير (Pollock, M.L. Gasser, G.A,1998) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المدة الزمنية لتطوير والمحافظة على اللياقة الأوكسجينية (التحمل الدوري والتنفسي) واللياقة العضلية والمرونة عند البالغين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى ضرورة أداء تمرينات إطالة تخدم المجموعة العضلية الكبرى مرتان أو ثلاث مرات أسبوعيا، أما في تدريب المقاومة (القوة العضلية) أوصت النتائج بضرورة إتباع أداء مجموعات تتكون من (8–12) تكرارا من خلال (8–10) تمرينات خلال الجلسة التدريبية الواحدة، بحيث تركز هذه التمرينات على المجموعة العضلية الكبرى وذلك مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا، وفيما يتعلق بالتحمل الدوري والتنفسي والمحافظة على الوزن، فقد أوصت نتائج الدراسة بضرورة تحديد تكرار وشدة واستمرارية التمرين بحيث تكون تنمية اللياقة الأوكسجينية تركز على عمل المجموعات العضلية الكبرى مثل تمرينات الجري، التجديف ، التزلج وغيرها وبواقع (3 – 5)مرات أسبوعيا بشدة تتراوح ما بين (55% – 85%) من معدل استهلاك الأوكسجين الأقصى على أن تستمر الجلسة التدريبية مدة (20 – 60) دقيقة دون توقف ، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية وحالة اللياقة البدنية لدى الأفراد المشاركين في مثل هذه البرامج بإعطائهم الحد الأدنى من هذه التمرينات، واتفق على المجموعات العضلية بأنها عضلات الكتفين، عضلات الظهر، عضلات الذراعين، عضلات الرجلين.

دراسة بوشمان (Bushman, 1997) بعنوان أثر تدريب أربع أسابيع جري في المياه العميقة على أداء الجري، وهدفت هذه الدراسة لتقرير فيما إذا كان أداء عدائين مدربين تنافسيين في الوسط الأرضي سيحافظ عليه باستخدام أربعة أسابيع من تدريب الجري في المياه العميقة عوضا عن التدريب في الوسط الأرضي، وتكونت عينة الدراسة من (11) عداء تنافسي مدرب تدريب جيد (10ذكور، أنثى) تدربوا على وجه الحصر باستخدام تدريب الجري بالمياه العميقة لمدى 4 أسابيع وبواقع (5 – 6) أيام في الأسبوع، أي ما مجموعه (20 – 24) جلسة متسلسلة التعليم والممارسة للجلسات أدى قبل فترة التدريب، قبل وبعد تدريب الجري في المياه العميقة، أكمل أفراد العينة جري لمسافة 5 كم على جهاز السير المتحرك باستخدام نظام كمبيوتر أساسي. أقصى ركض في نفس الحمل المطلق لتحديد الجري الاقتصادي مع ضم اختبار حد اللاكتيك وأقصى حد لاستهلاك الأوكسجين، ولم يوجد اختلاف معنوي في زمن جري 5 كم وبعد التدريب أقصى حد لاستهلاك الأوكسجين كذلك لم توجد فروق في الحالة النفسية العامة قبل التدريب، كل أسبوع من خلال التدريب، وبعد التدريب، عدائي المسافات التنافسية حافظوا على أداء الجري باستخدام 4 أسابيع تدريب جري في المياه العميقة ليحل محل التدريب الأرضي.

دراسة الجمعية الدولية للصحة والأنشطة الاجتماعية والأندية الرياضية،

LHR) (International Health, Racquet and Sports Club Association)

(SA,1996

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب الالتحاق بالأندية الرياضية على عينة قوامها (682) عضوا مشتركا فيها، اتضح أن الهدف الرئيسي للالتحاق بهذه الأندية والمراكز هو المحافظة وتطوير العوامل الصحية، ثم تدرجت أسباب الالتحاق بعد ذلك بالترتيب فجاء تطوير

البناء العضلي ثم اكتساب المظهر الجيد وفقدان الوزن، وتطوير التحمل الدوري والتنفسي والتخفيف من التوتر النفسي والنواحي الاجتماعية والعائلية.

دراسة فلورس (Flores, R., 1995): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تمرينات الرقص الأوكسجينية على السعة الأوكسجينية وتخفيف الوزن للوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية المقبول لدى المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من (110) أفراد من الذكور والإناث تراوحت أعمارهن ما بين (10 – 13) سنة التحقوا في برنامج تدريبي بواقع ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة (12) أسبوعا وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولى ضابطة تمارس أنشطة رياضية اعتيادية والثانية تجريبية تطبق البرنامج التجريبي المقترح، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة الأكسجينية لما لها من أثر إيجابي في تحسين مستوى الصحة لدى الأفراد المشاركين.

دراسة ثامبسون وآخرون (Thompson, C. et ,al, 1995) هدفت هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي لتطوير التحمل الدوري والتنفسي لدى طلاب المدارس، حيث بلغت عينة الدراسة (1147) طالبا من الذكور والإناث بمتوسط عمر (10 – 12) سنة قسموا إلى خمس مجموعات: الأولى تطبق برنامج خاص باللياقة البدنية، والثانية تطبق برنامج خاص باللياقة إضافة إلى برنامج غذائي داخل المدرسة، أما الثالثة تخضع لبرنامج غذائي في المدرسة والمنزل معاً وتخضع الرابعة لبرنامج غذائي داخل المدرسة ، أما الخامسة فقد كانت ضابطة تخضع لبرنامج غذائي في داخل المنزل، تم جمع البيانات اللازمة للدراسة من خلال قياسين لمتغيرات (معدل استهلاك الغذاء ، مستوى اللياقة البدنية، بعض القياسات الجسمية مثل نسبة الدهن ومؤشر كتلة الجسم ، ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، ومستوى كولسترول الدم).

حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات مستوى اللياقة البدنية في المجموعة الأولى التي خضعت لبرنامج متخصص باللياقة البدنية ، كما وأشارت إلى انخفاض نسبة السكريات المأخوذة مع الغذاء بالإضافة إلى الدهون مع زيادة في استهلاك الأغذية المحتوية على الألياف في معظم مجموعات الدراسة وخاصة المجموعات الأولى والثالثة والخامسة، وقد أوصى الباحثون إلى ضرورة العناية والأخذ بعين الاعتبار بتعليمات المعلمين وخاصة في مجال التغذية، وممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ وضرورة التفريق في هذه البرامج بين الذكور والإناث، وكذلك العناية ببرامج اللياقة البدنية المختلفة، لأنه أثبت نجاحها لأكثر من برامج التغذية وخاصة لدى فئة الإناث لما لها من أثر إيجابي في خفض نسبة الدهن في الجسم وبالتالي خفض الوزن وزيادة كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

دراسة سوانك وآخرون (Swank, S.A ,et, al,1995) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الحرة داخل الماء على القوة العضلية والمرونة والتركيب الجسمي ، وشملت العينة (35) فرداً قسموا إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددها (10) أفراد بمتوسط عمر (57) سنة، لم يطبقوا أي برنامج تدريبي، مكون من مجموعة من تمرينات المقاومة داخل الماء الضحل في بركة السباحة, وللمجموعات العضلية الكبرى (الكتفين ، الصدر، الظهر، الذراعين، الرجلين) ، تم اجراء قياسين قبل وبعدي لقياس متغيرات الدراسة (ثني الجذع أماما اقل من وضع الجلوس الطويل) "مرونة" ، اختبار القوة العضلية القصوى (IRM) لعضلات الكتفين، الصدر، الظهر، الذراعين، الرجلين، التركيب الجسمي عن طريق ملقط الدهن في مناطق عضلات: أسفل لوح الكتف ، فوق العظمة الحرقفية، فوق ثنائية الرؤوس العضدية الأمامية ، فوق ثلاثية الرؤوس العضدية الخلفية، وتم حساب نسبة الدهن عن طريق معادلة سيري، ودلت نتائج الدراسة عدم ظهور فروق في القياس القبلي لهذه المتغيرات

بين أفراد المجموعتين ، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث مـرات أسبوعيا، تزداد مدة التدريبات مع تقدم الأسابيع ، وبعدها تم إجراء القياس البعدي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف إيجابي في القياس البعدي في متغيرات الدراسة المتعلقة بالقوة العضلية والمرونة للمجموعة التجريبية، بينما لم تظهر هذه الاختلافات لدى أفـراد المجموعـة الضابطة ، وكذلك الحال بالنسبة للتركيب الجسمي حيث انخفضت نـسبة الـدهن لـدى أفـراد المجموعة التجريبية.

دراسة ليهنهارد وآخرون (Lehnhard, H.r.,et,al,1992) هدفت هذه الدراسة إلـى التعرف على مستويات اللياقة البدنية لأعمار (5 –9) سنوات عن طريق بطاريـة اختبـارات الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (AAH- PERD) طبقت علـى عينة قوامها (8000) طفل حيث تم قياس متغيرات (زمن جري / مشي ميل واحد، سمك الدهن، نسبة الدهن ، الجلوس من الرقود لمدة دقيقة واحدة، ثني الجذع أماما أسفل من وضع الجلـوس الطويل)، ومن ثم تمت مقارنة نتائج المقارنات أن أفراد العينة من الذكور والإناث تفوقوا علـى المعايير الأمريكية في اختبارات (ثني الجذع أماما أسل من وضع الجلوس الطويل، الجلوس من الرقود لمدة دقيقة واحدة، زمن الجري / المشي ميل واحد). وأيضا وجد أن لدى أفـراد عينـة الدراسة نسبة دهن أعلى من تلك المعايير.

دراسة كوفي وجيل (Coffey &Gill , 2002) هدفت الدراسة للتعرف إلى تأثير الجري على بعض المتغيرات الفسيولوجية (سرعة ضربات القلب، معدل ضربات القلب، وتركيـز لاكتيـك الدم). تكونت عينة الدراسة من أربعة عشر لاعباً خضعوا لقياسات الدراسة قبل وبعد التدريب.

أشارت نتائج الدراسة إلى زيادة متوسط سرعة نبضات القلب وانخفاض متوسط معدل نبضات القلب وانخفاض متوسط معدل نبضات القلب من القياس القبلي إلى القياس البعدي، ولصالح البعدي.

كما أظهرت النتائج زيادة تركيز لاكتيك الدم، ووجود ارتباط (0,05>p) بين أقصى تركيز للاكتيك الدم، وبين الأداء.

دراسة ديفيد وجنكنز (David & Jenkins,2002) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين القدرة العضلية واقتصاد الطاقة أثناء الجري، حيث تكونت عينة الدراسة من مجموعتين ، المجموعة التجريبية بعدد (10) أفراد والمجموعة الضابطة بعدد (8) أفراد والذين أخضعوا لبرنامج تدريبي لمدة (9) أسابيع وبواقع (3) مرات أسبوعيا ، فيما استخدم الباحث الإحصاء الوصفي والمتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) للمجموعات المترابطة والمستقلة ، حيث تم قياس الاختبارات التالية وهي : العدو لمسافة (20) متر، الوثب العمودي من الثبات ، اختبار اقتصادية الجري، وقد أشارت النتائج إلى وجود تحسن إيجابي ذو دلالة إحصائية أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة يؤدي إلى الاقتصاد في الطاقة المصروفة وإلى تحسين التوافق العضلي العصبي.

دراسة كونولي (Connolly, D.A., 1996) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي على الاقتصاد في الجهد أثناء الجري والمشي ، تكونت العينة من (11) فرداً قسموا إلى مجموعتين الأولى طبقت اختبار الأوكسجين عند الجري على سرعة (3- 4MPH)، والثانية طبقت اختبار استهلاك الأوكسجين عند الجري على سرعة (5-6MPH) طبق البرنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا على شدة وصلت إلى (65%) من أقصى نبض للقلب وأعيدت الاختبارات في قياس بعدي لمتغيرات الدراسة (معدل استهلاك الأوكسجين، معدل

نبض القلب أثناء الراحة وأثناء التدريب)، ودلت النتائج إلى تحسن ملحوظ بين القياسين القبلي والبعدي في معدل استهلاك الأوكسجين عند التدريب على الجري، بينما لم يظهر هذا التحسن عند التدريب على المشي، وكذلك أظهرت النتائج اختلاف واضح في معدل نبض القلب أثناء الراحة والتمرين للمجموعتين وعلى السرعات المختلفة، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في معدل تردد الخطوة عند المشي أو الجري على أي سرعة بين القياسين القبلي والبعدي، وكانت النتيجة عدم وجود فروق في الاقتصاد في استهلاك الأوكسجين بين المشي والجري على السرعات المختلفة في برنامج تدريبي مدته ثمانية أسابيع.

دراسة هالتوم وآخرون (Haltom R. et,al, 1996) هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريب القوة العضلية والتحمل العضلي باستخدام طريقة التدريب الدائري على معدل استهلاك الأوكسجين وعلاقة ذلك بفترات الراحة بين التمرينات في دائرة التدريب الواحدة، وجرت الدراسة على عينة من سبعة أفراد أكملوا جلستين تدريبيتين للقوة العضلية والتحمل العضلي، باستخدام طريقة التدريب الدائري بفترات راحة بلغت (20) ثانية و (60) ثانية بين كل تمرين وآخر في دائرة التدريب الواحدة، حيث تكونت كل جلسة تدريب من مدورتين على مجموعة الأجهزة وعددها ثمانية أجهزة لعضلات الجسم العلوية والسفلية، حيث كانت شدة التدريب (75%) من (20 RM) وبتكرار (20) مرة على كل جهاز تؤدي خلال (30) ثانية، تم قياس متغيرات الدراسة (معدل استهلاك الأوكسجين خلال الراحة لمدة "15" دقيقة وخلال التدريب وبعد ساعة من التدريب باستخدام جهاز السبيروميتر، معدل نبض القلب باستخدام قياس (النبض الالكترونية)، في قياسين قبلي وبعدي ، دلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة كافة بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لمجموعتي الدراسة، ولصالح المجموعة التي تستخدم فترة راحة بينية مقدارها (20) ثانية ،

وهذا يدل على أن خفض فترة الراحة البنية بين تمرينات الوحدة التدريبية الواحدة فـي الـدورة سيرفع من معدل استهلاك الأوكسجين ومعدل نبض القلب وسيزيد من فترة الاستشفاء.

دراسة بيكون وآخرون (Pichon, C.E ..et, al , 1996) هدفت الدراسة إلى التعرف على اختلاف معدل صرف الطاقة وضغط الدم الانقباضي والانبساطي ومعدل نبض القلب ما بين تدريب القوة العضلية باستخدام طريقة التدريب الدائري على الأجهزة وطريقة التدريب بالأوزان الحرة، وتكونت عينة الدراسة من (5) ذكور و (3) إناث طبقوا جلستين تدريبيتين للقوة العضلية الأولى باستخدام طريقة التدريب الدائري على الأجهزة ، والثانية باستخدام الأوزان الحرة، حيث تم حساب معدل استهلاك الأوكسجين أثناء فترة الاستشفاء بعد أداء الجلسة التدريبية وتم حساب الأوزان المرفوعة في كل جلسة تدريب وأيضا تمت مراقبة نبض القلب خلال فترة الأداء كاملة ، وتم قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي خلال آخر عشر ثوان من الجلسة التدريبية في الطريقتين التدريبيتين، وبعد دقيقة واحدة من انتهاء كل منهما، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معدل صرف الطاقة كان أكبر في حالة التدريب بالأوزان الحرة، ويعزا ذلك إلى التحمل الكبير المستخدم خلال الجلسة التدريبية، وكان مقدار الطاقة المصروفية بشكل كلي أعلى في طريقة التدريب الدائري، كما أن معدل نبض القلب كان أعلى في طريقة التدريب الدائري، ولم تظهر فروق واضحة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بين طريقتي التدريب، وهذا يدل على أفضلية طريقة التدريب الدائري لتدريب القوة العضلية والتحمل العضلي لأشخاص يعانون من مشاكل في الجهازين الدوري والتنفسي، وكذلك لأشخاص يهدفون إلى بناء لياقة بدنية عامة من خلال تدريبهم.

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد أن قام الباحث باستعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي نشرت بين عامي (1992 – 2006) أمكن الباحث ملاحظة ما يلي:

1. اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وفروض تلك الدراسات.

2. اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للوصول لأهداف الدراسات.

3. لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا في الدراسات السابقة استخدم اختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين المجموعات وتحديد مستوى واتجاه الدلالة الإحصائية بشكل أساسي لاستخلاص نتائج هذه الدراسة.

- تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها تكاد الوحيدة التي استخدمت عينة من مدارس اربد ومدارس تل أبيب على حد علم الباحث.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

اتبع الباحث لإجراء هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف الثلاثة للمرحلة الأساسية العليا في مدارس اربد ومدارس تل أبيب ضمن الفئة العمرية (13 – 15) سنة للعام الدراسي (2008 / 2009) .

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وفق عدة شروط وهي :

1. ضرورة موافقة ولي أمر الطالب على اشتراك ابنه في هذه الدراسة.
2. الخلو من أي حالة مرضية.
3. مكان السكن.
4. الرغبة في المشاركة في هذه الدارسة.

وقد تكونت عينة الدراسة من (204) طالب من طلاب الصفوف الثلاث للمرحلة الأساسية العليا من مدارس إربد وتل أبيب.

اختبارات وقياسات الدراسة :

من أجل التحقق من فروض وأهداف الدراسة قام الباحث بجمع البيانات اللازمة والضرورية لذلك حيث قام بالإجراءات التالية قبل تطبيق الاختبارات:

1. توزيع استمارة لأخذ موافقة أولياء الأمور من اجل اشتراك أبنائهم في هذه الدراسة كما هو موضح في ملحق رقم (2).

2. التأكد من الحالة الصحية لأفراد عينة الدراسة ، الذين تم اختيارهم وفــق الــشروط السابقة ، وقدرتهم على الاشتراك في البرنامج دون أي عائق طبي ، وأخذ البيانـــات الضرورية مثل تاريخ الميلاد وخلوهم من أي مرض، وذلك من خلال طبيب المدرسة والاطلاع على السجل الطبي لكل طالب.

3. تم قياس الطول الكلي لأفراد العينة عن طريق جهاز الرستامتر حيث يقف الطالــب بوضع يكون فيه منتصب القامة والنظر إلى الأمام مع ضرورة خلــع الحــذاء قبــل القياس.

4. تم قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي نوع (SECA).

ـ تم تطبيق الاختبارات الدراسة من أجل الحصول على البيانات اللازمة وهي:

1. اختبار لقياس المرونة كما هو موضح في ملحق رقم (3).
2. اختبار لقياس السرعة كما هو موضح في ملحق رقم (4).
3. اختبار لقياس الرشاقة كما هو موضح في ملحق رقم (5).
4. اختبار لقياس القوة العضلية كما هو موضح في ملحق رقم (6).
5. اختبار لقياس التحمل كما هو موضح في ملحق رقم (7).
6. اختبار لقياس القدرة كما هو موضح في ملحق رقم (8).

بعد القيام بعمل هذه القياسات والاختبارات تم تفريغ النتائج على استمارة خاصـــة بجمــع البيانات. وقد تم اجراء جميع الاختبارات والقياسات في نفس الظروف وفي نفس المكان.

الجدول (1)

يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة

المدرسة	العدد	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدارس تل أبيب	102	العمر	14,10	2,0
		الطول	142,5	3,66
		الوزن	41,3	8,0
مدارس إربد	102	العمر	14,33	0,45
		الطول	141,2	3,18
		الوزن	42,6	1,12

يتضح من الجدول رقم (1) أن عمر أفراد عينة الدراسة تراوحت المتوسطات الحسابية (14,10 -14,33) سنة والطول (141 - 142)سم. والوزن يتراوح (41,3 - 42,6 كغم).

أدوات الدراسة :

لتسجيل إجراءات الدراسة وحتى تحقق الهدف المرجو منها استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية بغرض جمع البيانات والمعلومات الضرورية للدراسة وهي :

1. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات والقياسات لأفراد عينة الدراسة.
2. ملاعب خارجية.
3. ساعة توقيت.
4. صافرة.
5. ميزان طبي لقياس الوزن الطول.
6. أربعة شواخص.

7. مسطرة مرنة مقسمة من 50 سم الى 100سم.

8. طبشورة.

ثبات الاختبارات :

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق (Test- Retest) لإيجاد عامل ثبات الاختبارات البدنية على تلاميذ الصفوف الثلاثة العليا (السابع ، الثامن ، التاسع) للمرحلة الأساسية وبلغ عددهم (10) تلاميذ لم يدخلوا ضمن عينة الدراسة وتم استبعادهم وكان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني أسبوع فقط. حيث يبين الجدول رقم (1) معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق.

الجدول (2)

يبين معامل الارتباط للاختبارات

الرقم	الاختبارات	ثبات الاختبار
1	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	91.0
2	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	83.0
3	الوثب العمودي من الثبات	93.0
4	50 متر عدو	89.0
5	الجري المكوكي (4 X 9)	93.0
6	400 متر	88.0

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق اختبارات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (10) طلاب تم استبعادهم من عينة الدراسة ، وذلك للتحقق من الأمور التالية:

1. التأكد من فهم المساعدين لأدوارهم وذلك فيما يتعلق بحساب زمن وعد التكرار اختبار ثني الذراعين ، وبقياس المرونة وقياس الوثب العمودي من الثبات وبحساب زمن اختبار السرعة (50) متر وحساب اختبار التحمل (400) متر وبحساب زمن اختبار الرشاقة، وبالإضافة إلى تجهيز الأدوات والأجهزة وكيفية تسجيل النتائج على استمارة جمع البيانات وتم **التأكد من الأمور التالية :**

- التأكد من صلاحية ومناسبة مكان إجراء الاختبارات.
- التأكد من صلاحية ومناسبة أدوات القياس والتدرب عليها.
- التعرف على المدة الزمنية التي يستغرقها إجراء الاختبارات.
- التعرف على الترتيب السليم لإجراء الاختبارات بحيث لا يؤثر أي اختيار على الآخر.
- شرح الاختبارات للمساعدين وتدريبهم على عمليات القياس.
- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجهه الباحث أثناء إجراء الاختبارات وأثناء تطبيق الاختبارات.

وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية توصل الباحث إلى :

- سهولة فهم الاختبارات وأدائها من قبل عينة الدراسة الاستطلاعية.
- الاستعداد وحب الاشتراك لدى أفراد الدراسة الاستطلاعية من حيث الرغبة والمرح عند أداء التمرينات ، مما طمأن الباحث إلى أنه لن يكون هناك عائق من حيث الأداء والرغبة في المشاركة.

المعالجة الإحصائية :

من أجل الإجابة على فرضيات الدراسة استخدم ،الباحث الوسائل الإحصائية التالية:

أولا: الإحصاء الوصفي:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

ثانيا: الإحصاء التحليلي :

1. اختبار (ت) "t.test" وذلك للتعرف على دلالة الفرق للقياس لكلا المجموعتين كل على حدى.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها

النتائج

عرض ومناقشة النتائج:

للإجابة عن السؤال الأول والذي ينص "ما هو مستوى اللياقة البدنية للمرحلة الأساسية لمدارس اربد و تل أبيب في اختبارات (تحمل القوة, القدرة, السرعة, التحمل, المرونة, الرشاقة) " تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية لإيجاد الأوساط الحسابية ، الانحرافات المعيارية وكما هو موضح بالجدول (3) والجدول (4).

الجدول (3)

المتوسط والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى طلبة مدارس تل أبيب

ن= 102

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	عدد	21,85	3,07
2	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	سم	20,49	2,87
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	26,37	12,5
4	عدو (50)م.	ثانية	8,15	0,73
5	الجري المكوكي (4 X 9)م	ثانية	15,45	0,755
6	(400) م	دقيقة\ ثانية	2,05	0,48

بلغ المتوسط الحسابي للاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح إلى اقل قيمة قدرها (21,85) مرة وبانحراف معياري قدره (3,07) بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار المرونة قيمة قدرها (20,49) سم وبانحراف معياري قدره (2,80) ،وبلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العمودي من الثبات قيمة قدرها(26,37) سم وبانحراف معياري قدره(12,5) وبلغ

المتوسط الحسابي للاختبار عدو (50)م قيمة قدرها (8,15) ثانية وبانحراف معياري قدره (0,37) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار الجري المكوكي (4 X 9) ثانية قيمة قدرها (15,420) وبانحراف معياري قدره (0,755) أما اختبار الجري (400) م والذي يقيس التحمل بلغ المتوسط الحسابي قيمة قدرها (2,05) دقيقة وبانحراف معياري قدره (0,48).

الجدول (4)

المتوسط والانحرافات المعيارية للاختبارات البدنية لدى مدارس إربد

ن= 102

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	عدد	21,66	2,39
2	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	سم	15,56	2,95
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	20,93	6,35
4	عدم (50)م.	ثانية	9,17	0,78
5	الجري المكوكي (4 X 9)م	ثانية	17,30	1,50
6	(400) م	دقيقة\ ثانية	2,07	0,54

بلغ المتوسط الحسابي لمدارس إربد للاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل قيمة قدرها (21,66) مرة وبانحراف معياري قدره (2,39) بينما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار المرونة قيمة قدرها (15,56) سم وبانحراف معياري قدره (2,59) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار الوثب العمودي من الثبات قيمة قدرها (20,93) سم وبانحراف معياري قدره (6,35) وبينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار عدو (50) متر قيمة قدرها (9,17) ثانية وبانحراف معياري قدره (0,78) وبلغ المتوسط الحسابي للاختبار الجري المكوكي (X4 9) ثانية وقيمة

قدرها (17,30) وبانحراف معياري قدره (1,00) ، أما اختبار الجري (400) متر الذي يبين التحمل، بلغ المتوسط الحسابي (2,07) دقيقة وبانحراف معياري قدره (0,54).

للإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α≤0,05) بين مدارس إربد ومدارس تل أبيب لمستوى بعض عناصر اللياقة البدنية " تم استخدام الوسائل الإحصائية والتي تتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اختبار "ت".

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للاختبارات المستخدمة لدى مدارس إربد ومدارس تل أبيب

ن= 204

الرقم	الاختبار	وحدة القياس	مدارس إربد		مدارس تل أبيب		اختبار (ت)	مستوى الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل	عدد	21,66	2,39	21,85	3,07	0,61	0,543
2	ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	سم	15,56	2,95	20,49	2,87	11,7	...
3	الوثب العمودي من الثبات	سم	205,93	6,35	226,37	12,5	17,15	...
4	عدو (50)م	ثانية	9,17	0,78	8,15	0,37	11,20	...
5	الجري المكوكي (9 x 4)	ثانية	17,30	1,50	15,45	0,755	11,11	...
6	(400م)	دقيقة\ ثانية	2,07	0,54	2,05	0,48	2,92	0,004

يتضح من خلال الجدول (5) لاختبار (ت) t.test في مدارس اربد ومدارس تل أبيب أنه يظهر فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤0,05) إذ بلغت قيمة (ت) لاختبارات

(ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف ، الوثب العمـودي من الثبات ، عدو "50"م ، الجري المكوكي (4 x 9) ، جري "400" م).

يتضح من خلال الجدول (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار ثنـي الذراعين من وضع الانبطاح المائل بين أداء الطلبة في مدارس اربد وتل أبيب ويرجـع ذلـك السبب إلى أن المناهج وبرامج التربية الرياضية في الأردن والمتمثلة بجائزة الملـك عبـد الله الثاني للياقة البدنية والتي تقوم بتنمية المجموعات العضلية للذراعين وقد اتفقـت نتـائج هـذه الدراسة مع دراسة (رحاحلة ، 2004) ودراسة (البنا,2006) ودراسة(شرايعة,2004).

وأيضا يوضح الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء مدارس تل أبيب ومدارس اربد ولصالح طلبة مدارس تل أبيب في اختبارات (الوثب العمودي من الثبات ، عـدو "50"م والجري المكوكي (4x 9) واختبار تحمل (400) م,واختبار ثني الجذع إلى الأمـام مـن الوقوف) .

ويرجع ذلك إلى عدة أسباب هي :

1. الاختلاف في طبيعة النشاط البدني الذي يمارسه طلبة مدارس تل أبيـب والـى طبيعة التكوين الجسماني والى الطبيعة الجغرافية التي تمتاز به.
2. زيادة عدد حصص التربية الرياضية مقارنة مع مدارس اربد إذ أنه في مدارس تل أبيب يكون هناك زيادة ملحوظة تقدر بأربع حصص في الأسبوع.
3. ارتفاع المستوى المعيشي والى ارتفاع الدخل القومي.
4. توفير الأجهزة والمعدات والإمكانات الرياضية.

هذه الأسباب مجتمعة أدت إلى تفوق مدارس تل أبيب والى ارتفاع مستوى اللياقـة البدنية, واتفقت نتائج هذه الدراسـة مـع دراسـة (bushman,1997) ومـع دراسـة

(lehnhard,1992) ومع دراسة (flores,1995) ومع دراسة (عبيدات,2003) ومع دراسة (شوقه,2002) ومع دراسة (شدفان,2001) ومع دراسة (الصمادي,2001) ومع دراسة (أبو غنيمة,1995).

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

1. عدم ظهور فروق معنوية في اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل بين مدارس إربد ومدارس تل أبيب.

2. تفوق الطلبة في مدارس تل أبيب في اختبارات (الوثب العمودي من الثبات ، عدو (50 م) ، الجري المكوكي (4 x 9 م)، جري (400م) , ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف عن مدارس إربد.

3. ساهمت جائزة الملك عبد الثاني في رفع مستوى اللياقة البدنية لطلبة مدارس إربد.

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

1. زيادة عدد حصص التربية الرياضية في مدارس الأردن لرفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة.

2. اهتمام وزارة التربية والتعليم في الأردن في برامج اللياقة البدنية والتركيز عليها لتنميتها وتحسينها وتنفيذها بأسلوب علمي صحيح.

3. بناء وتصميم بطارية اختبار موحدة للياقة البدنية بين مدارس اربد ومدارس تل أبيب.

4. إجراء مزيد من الدراسات والبحوث المقارنة بين الدول العربية والأجنبية ولمختلف المراحل العمرية ولكلا الجنسين.

5. إجراء مقارنة بين مدارس تل أبيب ومدارس اربد للإناث لتعرف على مستواهن.

المـــــراجـــــع

المراجع

المراجع العربية :

• إبراهيم ، مروان عبد المجيد. (2000)، **تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. عمان ، الأردن.

• إبراهيم ، مروان عبد المجيد. (2001). **اللياقة والرياضة للجميع**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع. عمان ، الأردن.

• إبراهيم ، موسى فهمي. (1970). **اللياقة البدنية والتدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة.

• أبو غنيمة ، إيهاب كمال الدين. (1995). **أثر فترة ضباط الشرطة للعمل بالأمن المركزي على بعض عناصر اللياقة البدنية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان ، القاهرة.

• أبو ناموس، إياد. (2000). أثر **برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أصحاب النمط الجسمي البدين** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.

• أحمد ، بسطويسي. (1999). أسس **ونظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

• بني ملحم، محمد بديوي. (2003). اثر **برنامج تدريبي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات الفسيولوجية**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد ، الأردن.

• التكريتي، وديع – علي ، ياسين. (1986). **الإعداد البدني للنساء** ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق.

•حسين، قاسم حسن. (1998). **تعلم قواعد اللياقة البدنيـــة**، دار الفكـــر للطباعـــة والنـــشر والتوزيع. الخدام ، ابراهيم محمد برجس. (2001). **أثر برنامج تدريبي مقترح على بعـــض عناصر اللياقة البدنية**. دراسة مقارنة بين الوسطين الأرضي والمائي، رسالة ماجستير غيـــر منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

•رضوان ، محمد نصر الدين – منصور، أحمد المتولي. (2000)، **اللياقة البدنية للجميـــع**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

•الرملي، عباس عبد الفتاح – شحاتة، محمد إبراهيم. (1991). **اللياقة والصحة** ، دار الفكر العربي.

•الزعبي، رشاد طارق. (2002). **أثر نظام المحطات على تحسين اللياقة البدنية المرتبطـــة بالصحة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد ، الأردن.

•سلامة، منار موسى سعيد. (1995). **أثر برنامج تدريبي هـــوائي مقتـــرح علـــى بعـــض المتغيرات الوظيفية والجسمية**، دراسة مقارنة ما بين كل من الوسطين الأرضـــي والمـــائي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.

•شخرور، سماح حسين. (2002). **تأثير برنامج للرقص الإيقاعي علـــى اللياقـــة البدنيـــة المرتبطة بالصحة لدى طالبات الصف التاســـع**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمـــان ، الأردن.

•الشدفان ، بلال أحمد. (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم**، رســـالة ماجـــستير غيـــر منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

•شرايعة، منصور عمر. (2004). **اللياقة البدنية الخاصة وعلاقتها بالمستوى المهاري لناشئي كرة القدم في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك ، اربد ، الأردن.

•شرف، عبد الحميد. (1991). **البرنامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين**، مركز الكتاب للنشر ، ط2، القاهرة.

•الشورى ، فؤاد عزة. (1992). **تأثيرات برنامج تمرينات لاهوائية على مستوى القدرة اللاهوائية ومعدل حدوث التعب وبعض مكونات الجسم لطالبات كلية التربية الرياضية**، علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع، العدد الأول، ص 103 – 131.

•الصمادي، هلال أحمد. (2001). **أثر برنامج تدريبي على تنمية القوة العضلية والمرونة عند الطيار المقاتل للتقليل من الآلام الناتجة عن الطيران**، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اربد ، الأردن.

•الطريفي، حازم محمد. (1999). **أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

•عبد الحميد, كمال – حسانين ومحمد صبحي. (1997). **اللياقة البدنية ومكوناتها : الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس**، دار الفكر العربي، القاهرة.

•عبد الفتاح، أحمد أبو العلا – سيد ، احمد نصر الدين. (1993). **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

•عبيدات، كردي ملحم. (2003). **تأثير البرنامج التدريبي المطبق في مدرسة الشرطة على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**. رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

• علاوي، محمد حسن – رضوان، محمد نصر الدين. (1994). **إختبارات الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

• علاوي، محمد حسن. (1992). **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، مركز الكتاب للنشر ، مصر، القاهرة.

• العمريين، أحمد مفلح. (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الإنفجارية على المستوى الرقمي في فعالية رمي الرمح**، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

• عواد، محمد عدنان. (2000). **أثر التدريب المتقاطع على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين ولاعبي ألعاب القوى**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

• العوري، عبير محمد يوسف. (1998). **أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالدورة الشهرية**، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن.

• فرج، الدين وديع. (2000). **اللياقة الطريق للحياة الصحية**، منشأة المعارف للنشر، الإسكندرية.

• فرحات ، ليلى السيد. (2001). **القياس والإختبار في التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

• قبلان، صبحي احمد – نضال أحمد الغفري. (2003). **الرياضة للجميع**، مكتبة المجتمع العربي، عمان.

• مفتى ،إبراهيم. (2004). **اللياقة البدنية طرق الصحة والبطولات الرياضية**، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

• ملحم، عائد فضل. (1995). **منحنى جديد في مفهوم اللياقة البدنية والتخلص من السمنة، سلسلة الثقافة الرياضية**، العدد السادس عشر، معهد البحرين الرياضي، المنامة، البحرين.

• ملحم، عائد فضل. (1999). الطب الرياضي والفسيولوجي: **قضايا ومشكلات معاصرة**، دار الكندي للنشر والتوزيع، إربد، الأردن.

• شوقة، نارت. (2002). **أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريس مساق اللياقة البدية للجميع على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية**، سلسلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، المجلد الثامن عشر ، العدد الرابع ، جامعة اليرموك، اربد ، الأردن.

• الهرهوري، علي بن صالح. (1994). **علم التدريب الرياضي**، منشورات جامعة قاريونس، بنغازي.

• رحاحلة ، وليد. (2004) ، دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة بأعمار **(14 – 15) سنة** ، بحث منشور ، مجلة الدراسات العلمية التربوية ، الجامعة الأردنية مجلد (31) عدد (4) ، عمان ، الأردن.

المراجع الأجنبية :

- American Council on Exercise (ACE), 1996, **Personal Trainer Manual** Second Edition , San Diego,USA

- Coffey , M.D. Leveritt N.Gill.2002, The **Effect of Running on Some Physiological Variables**. Sport Medicine. 5(2):64.

- Connolly , DAJ., 1996, **The Effect of Running of 8 week of Aerobic Training on The Oxygen Cost of Walking or Running at Law Lever Speeds in Sedentary Females, Medicine and Science in Sport And Exercise**, Sup. To Vol.28 No.5.(262,PS44).

-David ,G.Larsen, B.Jenkins. 2002, **Optimizing Training Programmers and Maximizing Performance in Highly Trained Athltes.** Sports Medicine. 32 (1) : 21- 35

- Flores, R., 1995, Improving Fitness in African American and Hispanic Adolescent Public Health Report. **Dance for Health,** Vol.110, No.2.

- Bushman , B.A ., M.G Flyn , F.E . , Andres's, C.P Lambert , M.S Taylor& W.A, Brawn, 1997 , **Effect of 4 wk of deep water Run training on running Performance, Medicine and Science in sport and Exercise** , vol.29.n.5.

- Haltom , S., Aitcheson, t., Pettigrew, A.R., Orr ell , J.M., 1992, **the Effect of a University Fitness Program on Health Related Variables in**

Previously Males, British Journal of Sport and Exercise, Sup.To Vol. 28, No.5, (257,PS43) .

International Health , Racquet and sport Club Association (IHR –SA), 1997, **Why People John Clubs?** Trend Report, Vol.4.No.1.

- Leena. Paavolamen , kkinen , Ismo , Ari & Hekki Rusko, (1999) , Explosive- Strength **Training Improves 5-km Running Time By Improving Running Economy and muscle Power,** Department of Biology Physical Activity University of (J U V), Vol (86) , Issue (5) pp 1527 -1533.

- Len hard ,H.R., Lehnhard, R.A., Butter field, S.A., Beck with, D.M., S.F., 1992 , Health – Related Physical Fitness Levels of Elementary school children ages (5-9) , perception of motor skills , vol.75, no .3 pt.1,(pp.8119-826) .

- Pichon, C.E., Hunter G.R., Morris, M., Bond , L,M . , Metz, J., 1996, **Blood Pressure and Heart Rate Response and Metabolic Cost of Circuit Versus Traditional Weight Training** , Journal of Strength and Conditioning Research, Vol. 10 , No.,3, (PP . 153 – 156).

- Pollock. M. L. Gasser. G.A 1998 , **the Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardio respiratory and Muscular Fitness and Flexibility in Healthy Adults,** Medicine and Science in Sports and Exercise , Vol. 30 No., 6, (pp . 975 -991).

- Swank, S.A., Long, K.A., Lee. E.Y Poindexter, H.B., 1996 , **Strength , Flexibility and Body Composition Changes of Older Women Following a 16 weeks High - Intensity Resistance Training Program, Medicine and Science in Sports and Exercise,**. Sup. to Vol. 28, No.5, (1124 PS 189)

- Thompson, C., Vandaigen, R., Jenner , D.A., d.a., Taggart, A.C., spilett, E.E., Burke, V., Beilin L.Y., Milligan , R.A., Dunbar, D.L., 1995, A **Controlled Evaluation of a Fitness and Nutrition Intervention**

Program on Cardiovascular Health in (10-12) Years Old Children, Prev. Medicine, vol.24,No .1, (pp.9-22).

Staron, R., Walsh. S., Hiked, R., **Murray. T., 1996. Muscular Adaptation in Elderly Men Following a 16 weeks High – intensity Resistance Training Program,** Medicine and Science in Sport and Exercise, sup. To Vol. 28-No.5.

Beam, A. (2005) comparison of motor ability on females with
olden siblings over sex or
Physical month , Dissertation Abstracts ,Inter Nations Vol,44. U.S.A .

الملاحق

ملحق رقم (1)

استمارة تسجيل البيانات والاختبارات

م	الاسم	العمر	الطول	الوزن	انبطاح مائل 30ثانية	قياس المرونة	الوثب العمودي من الوقوف	الوثب العمودي من القفز	50م جري	رشاقة 4 x 9	تحمل 400متر

الصف: ....

المدرسة: ....

ملحق رقم (2)

موافقة ولي الأمر

السيد / السيدة ولي أمر الطالب المحترم

يقوم الباحث أمير جبارة بدراسة ماجستير بعنوان "**دراسة مقارنة لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد ومدارس تل أبيب**"

فعلى من يرغب بمشاركة ابنه في هذه الدراسة تعبئة النموذج المرفق علماً بأن هذه الدراسة مجانية بمعدل ـ 3 ـ أيام في الأسبوع وبزمن **ستون دقيقة.**

- اسم ولي الأمر :
- اسم الطالب :
- العمر : الصف :
- اسم البلد : اسم المدرسة :

لا مانع من مشاركة ابني ـــــــــــــــــــــ في الدراسة المنعقدة في مدارس إربد.

اسم ولي أمر الطالب :

التوقيع :

ملحق رقم (3)

اختبار قياس المرونة

1. ثني الجذع للأمام من الوقوف :

ـ **الغرض من الاختبار** : قياس مرونة العمود الفقري على الأفقي.

ـ **الأدوات** : مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (50) سم. مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (100) سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (50) موازيا لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلى للمقعد. مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

ـ **مواصفات الأداء** : يقف المختبر فوق المقعدة والقدمان مضمونتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين. يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

ـ **ملاحظات:**

1. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
2. للمختبر محاولتان تسجيل له أفضلهما.
3. يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
4. يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليهما المختبر لمدة ثانيتين.

ـ **طريقة التسجيل:**

تسجيل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

ملحق رقم (4)

اختبار قياس السرعة

1. اختبار عدو (50) متر

ـ **الأدوات والأجهزة :** ساعة إيقاف . طريق مستقيم ممهد (الجري في خط مستقيم).

ـ **مواصفات الأداء :** يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء. عند سماع كلمة "اجر" ينطلق المختبر بأقصى سرعة حتى يتجاوز خط النهاية الذي يبعد عن خط البداية بمقدار (50) متراً.

ـ **التسجيل :** يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة.

ملحق رقم (5)

اختبار قياس الرشاقة

1. الجري المكوكي : (4 X 9)

ـ **الغرض من الاختبار** : (قياس الرشاقة).

ـ **الأدوات** : ساعة إيقاف ، (4) شواخص ، ملعب المدرسة.

ـ **مواصفات الأداء** : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الشاخص المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه من خلفه ليتجه مرة أخرى إلى باقي الشواخص بنفس الأسلوب ، ثم يعود إلى نقطة البداية بخط مستقيم.

ـ **طريقة التسجيل** : يسجل للمختبر الزمن (بالثانية) الذي قطع فيه المسافة المحددة.

ملحق رقم (6)

اختبار قياس تحمل القوة العضلية

اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل .

ــ **الغرض من الاختبار** : قياس القوة العضلية.

ــ **الأدوات** : ساعة توقيت ، ملعب المدرسة ، حافر.

ــ **مواصفات الأداء** : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من الانبطاح المائل.

عند سماع الصفارة يبدأ المختبر بثني ومد الذراعين لمدة (30) ثانية.

ــ **التسجيل** : يسجل المختبر عدد التكرارات الذي ضغطها.

ملحق رقم (7)

اختبار قياس التحمل

اختبار جري مسافة (400) متر

ـ **الغرض من الاختبار** : قياس التحمل الدوري التنفسي.

ـ **الأدوات** : ساعة توقيت ، ملعب المدرسة.

ـ **مواصفات الأداء** : يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البدء وعند سماع كلمة (انطلق) ينطلق المختبر حتى يتجاوز مسافة (400) متر.

ـ **التسجيل** : يسجل للمختبر الزمن (بالدقائق والثواني) الذي قطع فيه المسافة المحدودة.

ملحق رقم (8)

اختبار قياس القدرة

اختبار الوثب العمودي من الثبات

ـ **الغرض من الاختبار** : قياس القدرة العضلية.

ـ **الأدوات** : متر قياس ، حائط الصالة أو ساحة المدرسة ، طبشورة.

ـ **مواصفات الأداء** :

ـ **المرحلة الأولى** : يقف المختبر بجانبه موازي للحائط ويفع يده الموازيـة للحائط ويكون يمسك "طبشورة" ويقوم بنقر الطبشورة على الحائط بـأعلى منطقـة وصل إليها من الثبات.

ـ المرحلة الثانية : يقوم المختبر من نفس وضع المرحلة الأولى بالقفز إلى أعلى نقطة يستطيع الوصول إليها للأعلى ويقوم بنقر "الطبشورة" على الحائط.

ـ **طريقة التسجيل** : يسجل للمختبر بالمرحلة الأولى النقطة الذي وصل لهـا من الثبات.

يسجل للمختبر بالمرحلة الثانية النقطة الذي وصل لها من القفز.

ومن ثم إيجاد الفرق بين المرحلتين وتسجيله.

ملحق رقم (9)

استمارة الخبراء والمحكمين

1. الأستاذ الدكتور فايز أبو عريضة.
2. الأستاذ الدكتور عبد الكريم مخادمة.
3. الأستاذ الدكتور إبراهيم وزر ماس.
4. الدكتور زياد المومني.
5. الدكتور حسن الوديان.
6. الدكتور احمد العكور.

Abstract

By

Amir Fathe Jebara

Supervisor

Prof. Ali Mahmmod Deiry

A COMPARATIVE STUDY FOR SOME COMPONENTS OF PHYSICAL FITNESS CONCERNING PUPILS OF PRIMARY STAGE AT IRBID AND TEL-AVIV SCHOOLS

This study aimed at identifying the elements of physical Fitness. For Phase basic Schools , at Tel – Aviv and Irbid Schools.

As well as to Find differences Meaningful statistic at the level of Significance ($0,05\geq\alpha$) at Tel – Aviv and irbid Schools.

The Researcher used the Platform for action in the Manner descriptive Scanning it consisted a sample survey of students the basic stage for Tel – Aviv and Irbid schools within the age group (13 - 15) Years.

Amounted to 204 the number of students of the sample of the community.

Reached By the results of the study to:

1. non – appearance moral differences in the test of ethnic – ups of Prostration italics between Tel – Aviv and Irbid Schools.
2. More than the Students in Tel – Aviv Schools in tests – vertical jump of Flat – enemy of (50) meters –Agility (4 x 9) – was (400) meters – Flexibility to stand , in the Schools Irbid.

In the light of these results the study recommended that attention to the age cohort (13 - 15) Years , and the creation of appropriate training Packages For the interest in raising . the level of physical and the holding of Such a Study on the Female to Learn to their Level.